

# বৈষ্ণব শিক্ষা ও আধ্বনা



সকল উৎসাহী বৈষ্ণবের জন্য এই বই একটি বাস্তব দিকনির্দেশক। যে সব গৃহস্থের পক্ষে আশ্রমে বসবাস করে আধ্যাত্মিক জীবনের প্রশিক্ষণ গ্রহণ সম্ভব নয় তাদের জন্য বইটি বিশেষভাবে উপযোগী। এতে সহজ সরল ভাষায় কীর্তন, জপ, পূজা, একাদশী পালন, দীক্ষা, সদাচার ইত্যাদি বিষয়ে মূল দিকনির্দেশিকা দেয়া হয়েছে। সকলের মধ্যে যাতে একনিষ্ঠ কৃষ্ণভক্তি জায়াত হয় তার সহায়তাকল্পে এই পুস্তক রচিত।



শ্রী শ্রী গুরু গৌরানন্দো জয়তঃ

**বৈষ্ণব**  
**শিক্ষা ও সাধনা**

শ্রীমৎ ভক্তিবিকাশ স্বামী মহারাজ  
প্রণীত



**ভক্তিবাদান্ত বুক ট্রাষ্ট**

লস এঞ্জেলস লগুন ব্যাংকক, ঢাকা।

## শ্রী শ্রীল অভয়চরণারবিন্দ ভক্তিবৈদান্ত স্বামী প্রভুপাদ রচিত গ্রন্থাবলী :

শ্রীমত্তগবদগীতা যথার্থ	আদর্শ শ্রুত আদর্শ উত্তর
শ্রীলা পুরুষোত্তম শ্রী কৃষ্ণ	ইনোপনিষদ
ভক্তিরসামৃতসিন্ধু	অমৃতের সন্ধান
শ্রী উপদেশামৃত	কৃষ্ণভাবনার অমৃত
বৈরাগ্য বিদ্যা	ভগবানের কথা
জীবন আসে জীবন থেকে	ভক্তিকথা
ভক্তি রত্নাবলী	গীতার গম
ভক্তি গীতি	ভগবৎ-সর্গদর্শন পত্রিকা

এই সমস্ত গ্রন্থের বিষয়বস্তু সম্বন্ধে উৎসাহী পাঠক ইচ্ছা করলে চৈতন্য সাংস্কৃতিক সংস্থার নিকট দিঘলিখিত ঠিকানার যোগাযোগ করতে পারেন :

সেক্রেটারী, চৈতন্য সাংস্কৃতিক সঙ্ঘ

ইস্কন স্বামীবাগ

৭৯, ৭৯/১ স্বামীবাগ রোড, ঢাকা-১১০০, ফোন ৭১১৫৭৪৩

শ্রী পুণ্ডরীক ধাম

গ্রাম : মেখলা পোঃ হাটহাজারি, চট্টগ্রাম

শ্রী শ্রী রূপসনাতন আশ্রম, পোঃ- মাগুরাইটা, জেলা-যশোর।

প্রকাশক :

**Bhaktivedanta Book Trust  
Bangladesh**

(ভক্তিবৈদান্ত বুক ট্রাস্ট) কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

প্রথম সংস্করণ ৫০১, পৌরষ (১৯৮৭) ১০,০০০ কপি

দ্বিতীয় সংস্করণ ৫১২ পৌরষ (১৯৯৮) ৫০০০০ কপি

তৃতীয় সংস্করণ ৫১৩ পৌরষ (১৯৯৯) ৫,০০০ কপি

চতুর্থ সংস্করণ ৫১৫ পৌরষ (২০০১) ৫,০০০ কপি

ভিক্ষা - ১৫ টাকা মাত্র।

## সূচীপত্র

ভূমিকা	একাদশী ব্রত পালন	২৩
কীর্তন	১ বৈষ্ণবের সাধারণ ব্যবহার	২৩
হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ	২ গো-রক্ষা	২৪
কৃষ্ণকথা শ্রবণ ও প্রচার	৪ শ্রী সংগ	২৫
ভিলক	৫ বৈষ্ণবের ভাব এবং প্রবৃত্তি	২৬
মন্দির	৮ ধর্মাড়খর	২৮
মন্দিরের কর্মসূচী	৯ কৃষ্ণ গ্রহণ ও ত্যাগ	২৯
গৃহে আধ্যাত্মিক পরিবেশ সৃষ্টি	১০ ভক্তি ও ব্যবসা	৩৩
শ্রী কিম্বদন্তি সেবা এবং আরতি	১১ ভক্তের পরিবার	২৪
পূজা	১৩ ইস্কনের সদস্য হোন	৩৪
তুলসী	১৪ ভক্তি গীতি	৩৫
ভোগ নিবেদন ও প্রসাদ গ্রহণ	১৫ প্রেমধরনি	৪০
নিরামিষ আহার	১৭ শেষ কথা	৪১
পরিচ্ছন্নতা	২১ পরিশিষ্ট	৪১



## ভূমিকা :

### ACKNOWLEDGEMENT

Grateful thanks to Bhaktia Barrie Jennions  
for his generous contribution towards the  
Publication of this book.

### লেখক পরিচিতি :

শ্রীমৎ ভক্তিবিশ্বনাথ ষাঠী মহারাজ ১৯৫৭ সালে ইংল্যান্ডে জন্ম গ্রহণ করেন। তিনি ১৯৭৫ সালে বৃন্দাবনে শ্রীল প্রভুপাদের কাছ থেকে কৃষ্ণভাবনায় নীক্ষা নেন। এর আগে তাঁর নাম ছিল Hugh Turvey। তিনি ১৯৭৬ সালে ফলকাতায় আসেন। ১৯৭৯ সালে তিনি প্রথমবারের মত বাংলাদেশে আসেন।

### অনুবাদক পরিচিতি :

হট্টধামে জন্মগ্রহণকারী সঞ্জীব চৌধুরী একজন বিশিষ্ট সাংবাদিক। ১৯৭০ সাল থেকে তিনি ঢাকা, হট্টধাম ও করাচী হতে প্রকাশিত বিভিন্ন পত্রিকা ও সাময়িকীতে কাজ করে আসছেন। একজন সফল অনুবাদক হিসাবে তাঁর খ্যাতি রয়েছে।

শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভু পাঁচশ বছরেরও কিছু আগে পশ্চিমবঙ্গের নদীয়া জেলার শীপাম মাদ্যপুরে আবির্ভূত হন। 'হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে। হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।' এই পবিত্র মহামন্ত্র কীর্তনের মধ্য দিয়ে তিনি সকল স্তরের মানুষকে সর্বোচ্চ ভগবৎ প্রেমে উত্তরিত হতে শিক্ষা দেন। তাঁর ভবিষ্যদ্বাণী ছিল যে, এই শিক্ষা একদিন বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়বে। শ্রীমৎ এ সি ভক্তিবেন্দন ষাঠী প্রভুপাদ (১৮৯৬-১৯৭৭) এর একক প্রচেষ্টায় প্রকৃতপক্ষে তা বাস্তব রূপ লাভ করে। তিনি আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘ গড়ে তোলেন এবং বিশ্বব্যাপী এক কর্মধারার প্রসার ঘটান।

এর ফলে রাজ্যী বৈষ্ণবগণ শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর শিক্ষা অনুসরণ করতে নতুন করে প্রেরণা পান। বিদেশীদের নিষ্ঠার সাথে ভাগবত ধর্ম পালন করতে দেখে বাংলাদেশের অনেক মানুষ অনুপ্রাণিত বোধ করেন এবং তাঁরাও এসব আচার অনুষ্ঠান পালন করতে চান। অবশ্য দুর্ভাগ্যজনক বাস্তবতা এই যে সঠিক মিত নির্দেশনা খুঁজে পাওয়া অত্যন্ত কঠিন ব্যাপার। নিজেকে সাক্ষ্য বলে প্রচার করে থাকে, দুনিয়ার এমন লোকের অভাব নেই। এদের প্রায় সকলেই কিন্তু 'স্বার্থেবী' শুষ্ক 'অবতার' দার্শনিক ও গুরু দল। সত্য জনপ্রিয়তার পেছনে ধাবমান মেকি প্রেমভরেব অভিনয়কারী যে সব পেশালর গুরু ধর্ম ব্যবসার মাধ্যমে পরিবার চালায় তাদের কেউ আমাদেরকে আধ্যাত্মিক অগ্রগতিতে কোনরকম সাহায্য করতে পারে না।

তাই কৃষ্ণভক্তি সম্পর্কে আন্তরিকভাবে আগ্রহী ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য এই পুস্তিকা রচিত হয়েছে। দৈনন্দিন জীবনে সাধারণ লোকেরা পালন করতে পারে এমন সুব সরল ও ব্যবহারিক নির্দেশ এই পুস্তিকায় দেয়া হয়েছে। এর ফলে প্রত্যেকেই আত্মতত্ত্বের মাধ্যমে সিদ্ধিলাভ করতে পারবে। এ সমস্ত নির্দেশের দার্শনিক পটভূমি এখানে খুব বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়নি। শ্রীমৎ ভক্তিবেন্দন ষাঠী প্রভুপাদ রচিত গ্রন্থসমূহে বৈষ্ণব দর্শনের পুংখানুপুংখ আলোচনা রয়েছে। এ ব্যাপারে আগ্রহী ব্যক্তিদের তাঁর গ্রন্থগুলো মনোযোগ দিয়ে পড়া অপরিহার্য।

বৃন্দাবনের ষড়্ভূসোপাখী (শ্রীল রূপ গোখামী, শ্রীল সনাতন গোখামী, শ্রীল রঘুনাথ জট্ট গোখামী, শ্রীলজরী গোখামী, শ্রীল গোপাল জট্ট গোখামী ও শ্রীল রঘুনাথ দাস গোখামী) শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভু শিক্ষা হরিকৃষ্ণবিলাস, ভক্তিরসামৃত সিন্ধু এবং শ্রী উপদেশামৃত নামীয় গ্রন্থরাজিতে লিপিবদ্ধ করে গেছেন সমস্ত গ্রন্থের নির্দেশাবলীর সার সংক্ষেপ এই পুস্তিকায় পাওয়া যাবে। গুরু পরম্পরায় এ সমস্ত নির্দেশ দেশ কাল পায়ে উপযোগী করে এখানে উপস্থাপন করা হয়েছে। এ সমস্ত নির্দেশ পালনকারী যে কোন ব্যক্তি কৃষ্ণ ভাবনামৃতের পথে তাদের অগ্রগতি নিজেরাই প্রত্যক্ষ করতে পারবেন।

যাঁরা নিজেদেরকে শ্রীশৌর্যের অনুসারী বলে মনে করেন, তাঁদেরকে এই সাধনা আত্ম  
রিক্ততার সাথে গ্রহণ করার জন্য আমরা সনিবন্ধ অনুরোধ জানাবো। শুধু নিজেকে সনাতন  
ধর্মাবলম্বী বলে দাবী করার মধ্যে তেমন গৌরবের কিছু নেই। যে ধর্মে আমরা বিশ্বাসী বলে  
দাবী করি তা অবশ্যই আমাদেরকে যথাযথভাবে পালন করতে হবে।

আমাদের মুসলমানভাইগণ নিয়মিত নামাজ আদায় করে থাকেন। আমাদের খৃষ্টান  
ভাইদের সত্তাহে অজ্ঞতঃ একবার অবশ্যই গীর্জায় যেতে হয়। কিন্তু খ্রীষ্টেতন্য মহাপ্রভুর  
অনুসারী হিসাবে আমরা কি করছি? যৎসামান্য। খ্রীষ্টেতন্য মহাপ্রভুর অনুসারী আচার্যগণ  
নিত্য সাধনার জন্য আমাদেরকে বিস্তারিত কর্মসূচী দিয়ে গেছেন। কিন্তু কালের প্রভাবে  
উদাসীনতা ও অলসতার কারণে এ সমস্ত আচার অনুষ্ঠান আমরা তুলে গেছি। এখন আমরা  
ধর্মসত্তা অথবা নাম বজ্জের মত বহুরে দু একটি ধর্মীয় অনুষ্ঠানে যোগ দিয়েই নিজেদেরকে  
বিরতি ধার্মিক বলে মনে করি। তাই প্রিয় পাঠকবৃন্দ, এই পুস্তিকাটি পড়েই আবার তুলে  
যাবেন না। যখন এ সমস্ত আচার অনুষ্ঠানকে আপনার জীবন যাত্রার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ  
করে নিন। সকলের পক্ষে অতিশ্রুত আচার বিধিত অর্ন্তক হবার চেষ্টা করতে পারে।  
উদাহরণ স্বরূপ : কেউ যদি আমিষ আহার ত্যাগ করে নিরামিষাচারী হতে চায় তবে একে  
বারে না পারলে তার সত্তাহে অজ্ঞতঃ একদিন নিরামিষ আহার করা উচিত। এভাবে সত্তাহে  
দু দিন তিন দিন করে একদিন সম্পূর্ণভাবে নিরামিষাতোষী হতে পারবে।

শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভুর বানী :

জীব জাগো জীব গৌরচন্দ্র বলে।

কত নিদ্রা যাও মারা পিশাচীর কোলে।

এনেছি ঔষধি মায়া নাশিবার লাগি।

হরিনাম মহামন্ত্র লও তুমি সাগি।

ভরত তুমিতে হৈল যনুয়া জনা যার।

হানু সার্বক করি কর পর উপকার।



## কীর্তন

“ভজনের মধ্যে শ্রেষ্ঠ নববিধা ভক্তি।

‘কৃষ্ণ প্রেম’ ‘কৃষ্ণ’ দিতে ধরে মহাশক্তি।

তার মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ নাম সংকীর্তন।

নিরপরাধে নাম সৈলোপার প্রেম ধন” (চৈতন্য চরিতামৃত)।

যখন খ্রীষ্টেতন্যমহাপ্রভু পূর্ববঙ্গে এসেছিলেন, তিনি এদেশের জনগণকে  
বিশেষভাবে এই বলে আশীর্বাদ করেছিলেন :

হাসি! প্রভু নবা প্রতি করিয়া আশাস

কতদিন বলদেশে করিলা বিলাস।

সেই ভাগ্যে অদ্যপিহ সর্ব-বঙ্গদেশে।

খ্রীষ্টেতন্য সংকীর্তন করে খ্রী-পুরুষে ॥

কীর্তনের গুরুত্ব বলে মেনে করা যায় না। প্রত্যেকের উচিত মতবেশী সম্বল

কীর্তনে নিয়োজিত থাকা।

কীর্তনের পদ্ধতি অত্যন্ত সরল। একজন কীর্তন করেন; পরে বাকী সবাই সমবেত  
কণ্ঠে তাকে অনুসরণ করেন। এসময় বাদ্যযন্ত্র বাজানো যায়। তবে বাদ্যযন্ত্র না থাকলে  
হাত তালি দিয়ে কীর্তন করাই যথেষ্ট। আমরা কত সুন্দর গাইতে পারি অথবা কত  
চমৎকারভাবে খোল-করতাল বাজাতে পারি কৃষ্ণ তা দেখেন না। তিনি দেখেন সরলভাবে  
মানসিকতার আমাদের আছে কিনা।

কোন কোন সময় ভক্তরা বাদ্য বাজনার প্রতি বেশী মনোযোগী হয়ে পড়েন। কিন্তু  
আমাদের সবসময় মনে রাখতে হবে যে, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে সেই নাম যা আমরা  
কীর্তন করছি। সঙ্গীতের দক্ষতা আমাদের কৃষ্ণপ্রেম দিতে পারে না। তাই জটিল সুরে  
কীর্তন করার প্রয়োজন নেই।

মাঝে মাঝে ভক্তরা উত্তেজিত হয়ে এত জোরে বাজনা বাজান এবং এমন উন্মাদভাবে  
মাচতে থাকেন যে, কৃষ্ণনাম প্রায় শুনাই যায় না। কিন্তু নামই যদি শোনা না গেল তবে  
বাজনা এবং নৃত্যের বার্ষকতা কোথায়?

কলিযুগের তারকমুখ নাম-হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে। হরে রাম হরে  
রাম রাম রাম রাম হরে হরে।

এই মহামন্ত্র প্রাচীন শাস্ত্রে লিপিবদ্ধ আছে এবং খ্রীষ্টেতন্য মহাপ্রভু এ ব্যপারে  
আমাদের নির্দেশ দিয়েছেন। আমরা অন্য কোন ‘নতুন’ আবিষ্কৃত মন্ত্র দিয়ে এর পরিবর্তন  
করতে পারি না। তা হবে বোকামী।

হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তনের আগে কয়েকবার নিম্নোক্তভাবে খ্রীষ্টেতন্যমহাপ্রভু ও তাঁর  
অনিষ্ট পায়দদের নামকীর্তন করা উচিত :

শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য প্রভু নিত্যানন্দ।

শ্রীঅদ্বৈত গদাধর শ্রীবাসাদি গৌর ভক্তবৃন্দ।

অন্যান্য স্বীকৃত ভজনও অবশ্য কীর্তন করা যায়। তবে হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তন হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। নীত, নৃত্য ও রাজনা কীর্তনের অঙ্গ। এর সবকিছুই কৃষ্ণের সন্তুষ্টিবিধানের জন্য।

## শ্রীকৃষ্ণ সংকীর্তন কি জয়!

## হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ

প্রভু বলে- "কৃষ্ণ ভক্তি হটিক সবার।

কৃষ্ণনাম-গুণ বই না বলিহ আর।"

আপনে সবারে প্রভু করে উপদেশে।

কৃষ্ণনাম মহামন্ত্র তনহ' হরিবে।

"হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে।

হরে নাম হরে নাম নাম নাম হরে হরে।

প্রভু বলে- "কহিলাম এই মহামন্ত্র।

ইহা জপ' পিয়া লবে করিয়া নির্বন্ধ।

ইহা হৈতে সর্ব-সিদ্ধি হইবে সবার।

সর্বক্ষণ বল' ইথে বিধি নাহি আর।" (চৈঃ চঃ)

কৃষ্ণ নাম মহামন্ত্রের এইত' শ্রবণ।

যেই জপে, তার কৃষ্ণে উপজয়ে ভাব। (চৈঃ চঃ)

"প্রত্যেক ভক্তের জন্য নাম জপ অপরিহার্য। চৈতন্য মহাপ্রভু প্রতিদিন সুনির্দিষ্ট সংখ্যকবার মহামন্ত্র জপ করতেন। ষড়গোষ্ঠীগণ চৈতন্য মহাপ্রভুর পদাঙ্ক অনুসরণ করতেন। হরিদাস ঠাকুরও এই নীতিমালা অনুসরণ করতেন। অন্যান্য দায়িত্ব পালন ছাড়াও শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু প্রতিদিন সুনির্দিষ্ট সংখ্যক বার পরিজ নাম জপের নিয়ম প্রবর্তন করেন। তাই শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভুর অনুসারী ভক্তদেরকে প্রতিদিন অবশ্যই ১৬বার মালা জপ করতে হবে। আন্তর্জাতিক কৃষ্ণ ভাবনামৃত সংঘও নাম জপের এই সংখ্যা নির্ধারিত করেছে। হরিদাস ঠাকুর প্রতিদিন তিন লক্ষ নাম জপ করতেন। ১৬ মালা জপ করতে প্রায় ২৮ হাজার নাম জপ করা হয়। হরিদাস ঠাকুর অথবা অন্যান্য গোষ্ঠীমীদের অনুকরণ করার দরকার নেই। তবে প্রতিদিন সুনির্দিষ্ট সংখ্যকবার নাম জপ প্রত্যেক ভক্তের অবশ্য কর্তব্য।

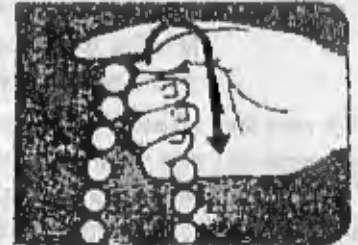
বৈষ্ণব গুরুর নির্দেশে কাউকে অন্যান্য দায়িত্বও পালন করতে হতে পারে। কিন্তু তাকে অবশ্যই প্রথমতঃ বৈষ্ণব গুরুর সুনির্দিষ্ট সংখ্যকবার মালা জপ করার আদেশ পালন করতে হবে। আমাদের কৃষ্ণ ভাবনামৃত আন্দোলনে আমরা স্থির করছি যে শিক্ষানবীশরা প্রতিদিন কমপক্ষে ১৬ মালা জপ করবে। যদি কেউ কৃষ্ণকে মনে রাখতে চায় এবং ভুলে যেতে না চায় তবে প্রতিদিন নাম জপ একান্তভাবেই প্রয়োজন। সরল বাধ্যবাধকতার মধ্যে কমপক্ষে প্রতিদিন ১৬ মালা নাম জপ সংক্রান্ত গুরুর আদেশ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

জপের সাথে উপর নীচের দুই গুঠ এবং জিহবার ক্রিয়া জড়িত। হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র জপের সাথে এই তিনটি প্রত্যক্ষ অবশ্যই সক্রিয় থাকতে হবে। হরে কৃষ্ণ শব্দগুলো অত্যন্ত সুস্পষ্ট ভাবে ওনতে পাওয়ার মত করে উচ্চারণ করা উচিত। কোন কোন সময় কেউ কেউ গুঠবর ও জিহবার সাহায্যে সঠিক উচ্চারণ জপ করার পরিবর্তে কোন মতে একটা যান্ত্রিক শব্দ যুগ দিয়ে বের করে। জপ অত্যন্ত সহজ। তবে নিষ্ঠার সাথে এর অনুশীলন করতে হয়। হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র অবশ্যই এই ভাবে জপ করা উচিত যাতে উচ্চারণকারী নিজে সেই শব্দ ভ্রমতে পার।" (শ্রীল প্রভুপাদ)।

## জপমালা ব্যবহার :

প্রধানতঃ তুলসী গাছ দিয়ে জপমালা তৈরী করা হয়। নিম্ন অথবা বেলগাছ দিয়েও জপমালা বানানো যায়। নামজপের সময় জপমালা ডান হাতে ধরতে হবে। (ছবি দেখুন)

মালার মধ্যে একটি প্রধান দানা এবং অপর ১০৮ টি দানা থাকে। প্রধান দানাটি অন্যান্য দানার চেয়ে আকারে বড়। প্রধান দানাটির পার্শ্বের প্রথম বড় দানাটি ডান হাতের মধ্যমা এবং বৃদ্ধাঙুলি দিয়ে ধরতে হবে। (তজর্জী যেমন কোন অবস্থাতেই দানা স্পর্শ না করে সেই দিকে খেয়াল রাখতে হবে)।



হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ শুরু করার আগে "শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য প্রভু নিত্যানন্দ। শ্রী অদ্বৈত গদাধর শ্রীবাসাদি গৌর ভক্তবৃন্দ।"- এই মন্ত্র একবার অথবা দু'বার জপ করতে হবে। নিরাপরাধ ভাবে নাম জপ করার জন্য মহাপ্রভু এবং তার পারিষদবর্গের আশীর্বাদ কামনায় এই মন্ত্র জপ করা উচিত।

ভারপর "হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে। হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।" এই মন্ত্রমন্ত্র শুদ্ধ ও সুস্পষ্ট ভাবে উচ্চারণ করতে হবে। জপের সময় উচ্চারিত মন্ত্রের প্রত্যেকটি শব্দের প্রতি গভীর মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

একবার গোটা মন্ত্র জপ করা হলে বৃদ্ধাংগুলি এবং মধ্যমাংগুলি দিয়ে পরবর্তী দানাটি ধরা এবং আবার মন্ত্র জপ করা নিয়ম। ১০৮ বার মন্ত্র জপ শেষ না হওয়া পর্যন্ত এভাবে একের পর এক দানা ধরে ধরে জপ করা হয়। এভাবে প্রধান দানার অপর পার্শ্বে এসে পৌঁছলে একবার মালাজপ শেষ হয়। একবার মালা জপ শেষ হলে পঞ্চতন্ত্র মন্ত্র জপ করে নতুনভাবে মালাজপ শুরু করা নিয়ম। প্রধান দানাটি ধরে নাম জপ করার নিয়ম নেই। জপ অব্যাহত রাখার জন্য প্রধান দানা অতিক্রম করে পরবর্তী দানাতে হাত দেওয়া উচিত নয়। বরং গোটা জপ মালা ঘুরিয়ে নিয়ে আবার উল্টাদিক থেকে এক একটি করে দানা ধরে নাম জপ করতে হয়। এভাবে প্রথম বার মালা জপের সময় যে দানাটি সবার শেষে ছিল দ্বিতীয় বার জপের সময়ে সে দানাটি সবার আগে পড়বে। জপ করতে করতে আবার প্রধান দানা পর্যন্ত পৌঁছলে দ্বিতীয় বার মালা শেষ হয়। আবার দিক পরিবর্তন করে একইভাবে তৃতীয় চতুর্থ পঞ্চম ষষ্ঠ ইত্যাদি বার মালাজপ সম্পূর্ণ করা যায়। যদি কেউ প্রতিদিন ১৬ বার মালা জপ সম্পূর্ণ করতে না পারে তবে সে নিয়মিত ৮ অথবা ৪ বার এমন কি কমপক্ষে ১ অথবা ৩ বার মালা জপ করতে পারে। নিদিষ্ট সংখ্যকবার নিয়মিত জপের অভ্যাস করার পর সেই সংখ্যা কমানো উচিত নয়। বরং প্রতিদিন কম পক্ষে ১৬ বার মালা জপের লক্ষ্য অর্জিত না হওয়া পর্যন্ত তার উচিত মালা জপের সংখ্যা বাড়ানোর চেষ্টা করা।

জপমালা অত্যন্ত শ্রদ্ধার সাথে ব্যবহার করতে হয়। পরিস্কার জায়গায় মালা রাখা উচিত। সবচেয়ে ভাল হয় বলের মধ্যে পুরে রাখলে।

## কৃষ্ণ কথা শ্রবণ ও প্রচার

শ্রবণের মাধ্যমে কৃষ্ণ ভক্তির উন্মেষ ঘটে।

নিজা সিদ্ধ কৃষ্ণধ্বনি সাধ্য কল্প নয়।

শ্রবণাদি তদ্ব চিত্তে কল্পয়ে উদয়।

(চৈঃ চঃ)

যে কোন বিষয় সঠিকভাবে জানতে হলে অভিজ্ঞ শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে তা নিয়মিত অধ্যয়ন করতে হয়। তাকে অবশ্য সেই জ্ঞান ব্যবহারিক ক্ষেত্রে প্রয়োগের প্রশিক্ষণ নিতে হবে। এভাবে যখন কেউ অভিজ্ঞ হয়ে উঠেন, তিনি তখন অন্য জনকে শিক্ষা দিতে পারেন। কৃষ্ণ ভাবনামূলের বেলাতেও একই কথা প্রযোজ্য। একামাত্র ব্যতিক্রম হচ্ছে সঠিকভাবে শ্রবণ ও অনুধাবন। মাধ্যমে কোন ব্যক্তি আধ্যাত্মিক সিদ্ধি অর্জনের পরও কথা শ্রবণ অব্যাহত রাখেন। কারণ তা নির্মল আনন্দ দান করে। কৃষ্ণ অসীম বিধায় কৃষ্ণ কথাও কোন গভীরতায় আবদ্ধ নয়। বহুবার শ্রবণের পরও কোন ভক্ত একই বিষয় থেকে নতুন নতুন উপলব্ধি পেতে পারেন।

চাই প্রতিটি বৈষ্ণবের উচিত ভক্তিশাস্ত্রসমূহ পাঠ ও বসাবাদন করা যাকলা ভাষায় এ ধরনের সাহিত্যের বিরাট রত্ন ভাণ্ডার রয়েছে। যথাঃ শ্রীল বৃন্দাবন দাস ঠাকুরের শ্রীচৈতন্য ভাগবত, শ্রীকৃষ্ণ দাস কবিরাজ গোস্বামীর শ্রীচৈতন্য চরিতামৃত। শ্রীল লোচন দাস ঠাকুরের শ্রীচৈতন্য মঙ্গল, শ্রীল নরহরি চক্রবর্তীকৃত ভক্তিরসাকর ইত্যাদি। আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘের প্রতিষ্ঠাতা আচার্য শ্রীল এসি ভক্তিবিনোদ স্বামী প্রভুপাদের গ্রন্থসমূহ পাঠ করাও অত্যাৱশ্যক। ভগবদ গীতা যথাযথ, শ্রীমদ ভাগবত, শ্রীচৈতন্য চরিতামৃত, শ্রীদিশোপনিষদ, ভক্তিরসামৃত সিদ্ধি, শ্রীউপদেশামৃত, ইত্যাদি বিপুল সংখ্যক বৈষ্ণব সাহিত্য তিনি উপহার দিয়ে গেছেন। এসব গ্রন্থে পূর্বের বৈষ্ণবাচার্যদের টীকা অনুসরণ করে সুচিন্তিত তাৎপর্য তুলে ধরা হয়েছে যাতে বর্তমানে সময়ের মানুষ তা সহজে বুঝতে পারে। রথসদৃশ এ সমস্ত গ্রন্থ নিজে ব্যক্তিগতভাবে পড়া যায়। আবার অভিজ্ঞ ভক্তের কাছ থেকে তার ব্যাখ্যা ও শ্রবণ করা যায়। ভাগবত পড় দিয়ে ভাগবত হানে।' প্রকৃত ভক্তদের কাছ থেকেই আমাদের শ্রবণ করা উচিত। গৌড়ীয় বৈষ্ণব পন্থার অনুসারী নয় এমন জড়বাদী পণ্ডিত অথবা সুদক্ষ বক্তার কথা শুনে কৃষ্ণকে অনুধাবন করা যাবে না।

দেখা যায় যেকোন লোক প্রত্যাহ শাস্ত্রপাঠ করেন। কিন্তু তাড়াহুড়া করে দায়সারভাবে তারা তা করে থাকেন। তারা এই ভেবে আনন্দ পান যে আমি প্রতিদিন গীতা পাঠ করছি। কিন্তু অর্থ উপলব্ধির জন্যে পুরো মনোযোগ দিয়ে অত্যন্ত সতর্কতার সাথে শাস্ত্র গ্রন্থ পাঠ করতে হয় এটাকেই 'শ্রবণ' বলে। যদি কেউ নিয়মিত কৃষ্ণকথা শুনে এবং আন্তরিকভাবে বুঝতে চেষ্টা করে তবে সে অপরকে তা ব্যাখ্যা করার যোগ্যতা অর্জন করে। ভক্তদের তথু নিখনিজ ভক্তদের মধ্যে আবদ্ধ থাকা উচিত নয়। বরং অন্যান্য ভক্তের সহযোগীতায় এই পরিণ বার্তা সর্বত্র ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে দেয়া তাদের কর্তব্য। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু বলেছেন; 'যারে দেখে তা'রে কহ কৃষ্ণ উপদেশ। আমার আজ্ঞায় শুরু হইয়া তার এইদেশ। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বাণী প্রচার করে যে কেউ মহত্তম সমাজকল্যাণের কাজ করতে পারেন। এধরনের একজন একনিষ্ঠ ভক্ত অবশ্যই গৌরাল মহাপ্রভুর আশীর্বাদ লাভ করবেন।

## তিলক

বৈষ্ণবের পক্ষে নিজেকে তিলক দিয়ে সজ্জিত করা অত্যাৱশ্যক। মন্ত্রোচ্চারণের মধ্যদিয়ে যারা তিলক ধারণ করেন কৃষ্ণ ভাসের রক্ষা করেন। তিলকধারীরা বৈষ্ণবতার প্রতি তাঁদের সূদৃঢ় আস্থা ঘোষণা করেন এবং একই সঙ্গে তাঁদেরকে দেখলে অন্যের মনেও বিষ্ণু স্মৃতি জাগে উঠে। তিলক ব্যবহারের জন্য গোপীচন্দন সর্বোৎকৃষ্ট। এটা এক ধরনের হৃদয় কাদা মাটি। নবদ্বীপ ও বৃন্দাবনে এই মাটি বিক্রি হয়। বাংলাদেশের ধর্মীয় মলাতলোতে এক ধরনের তিলক মাটি পাওয়া যায়।



এভলোকেও গোপীচন্দন বলে। বৃন্দাবনের বাধা কুণ্ড মাটিও এ ব্যাপারে চমৎকার। তুলসী মাটিও প্রথম শ্রেণীর। এর কিছুই পাওয়া না গেলে নদীতীরের অথবা পুকুরের মাটি তিলক হিসাবে ব্যবহার করা যায়।

হাতের বাম তালুতে অল্প জল নিয়ে সেই জলে তিলকমাটি ঘষতে হয়। এতে বে কাদা সৃষ্টি হয় তা মলোচ্ছারনের মাধ্যমে অনামিকা আঙ্গুলের অগ্রভাগ দ্বারা শরীরের ১২ টি স্থানে লেপন করতে হয়। যথা :-

কপালে- ঐ কেশবায় নমঃ।

গেটে- ঐ নারায়নায় নমঃ।

বুকে- ঐ মাধবায় নমঃ।

পল্লব- ঐ গোবিন্দায় নমঃ।

ডান পার্শ্বে- ঐ মধুসূদনায় নমঃ।

ডান বাহুতে- ঐ ত্রিবিজয়ায় নমঃ।

বাম পার্শ্বে- ঐ বামনায় নমঃ।

বাম বাহুতে- ঐ শ্রীধরায় নমঃ।

বাম কাঁধে- ঐ হরীকেশায় নমঃ।

পিঠের মীচের দিকে- ঐ দামোদরায় নমঃ।



তিলকচিহ্ন

এর পর হাত দুয়ে গেসে হাতের অবশিষ্ট জল মাথায় পেছন দিকে শিখার কাছে ঐ বাসুদেবায় নমঃ মন্ত্র উচ্চারণ করে মুছে ফেলতে হবে। দুই ক্র-এর মধ্য ভাগ থেকে উর্ধ্বে চুলের গোড়া পর্যন্ত এবং নীচে গালের তিন চতুর্থাংশ পর্যন্ত তিলক বিস্তৃত হবে। দুই ক্র-এর মাঝখানে থেকে উপরদিকে তিলকের মধ্যখানে ফাঁকা জায়গা থাকবে। এটা অবশ্যই লক্ষ রাখতে হবে, যেন শরীরের ১২ টি স্থানেই খাড়াভাবে তিলক মাটি লেপন করা হয়।

তিলকের আকৃতি বুঝতে সুবিধার জন্য একটি চিত্র দেওয়া হলো।

তিলক বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের প্রতীক চিহ্ন। শাস্ত্রে উল্লেখ রয়েছে যে, শাক্তসম্মত পদ্ধতিতে তিলক ধারণ করলে বিভিন্ন ভাবে কৃষ্ণের আশীর্বাদ লাভ করা যায়। অপরদিকে শাস্ত্রীয় রীতি ভঙ্গ করে তিলক ধারণ করলে নানান অমঙ্গলের সম্মুখীন হতে হয়। বাংলাদেশে কয়েকটি অপসম্প্রদায় তিলক ধারণের নিজস্ব পদ্ধতি অবিস্কার করে সেই অনুযায়ী ভক্তদের বিভ্রান্ত করেছে। এ ব্যাপারে প্রত্যেক বৈষ্ণবের সতর্ক থাকা উচিত।



শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু



## মন্দির

মন্দির বললে বাংলায় জনসাধারণের মন্দির বুঝায়। বাড়ীতে পূজার ব্যবস্থা থাকলে তাকে ঠাকুর ঘর অথবা পূজামণ্ডপ নামে অভিহিত করা হয়।

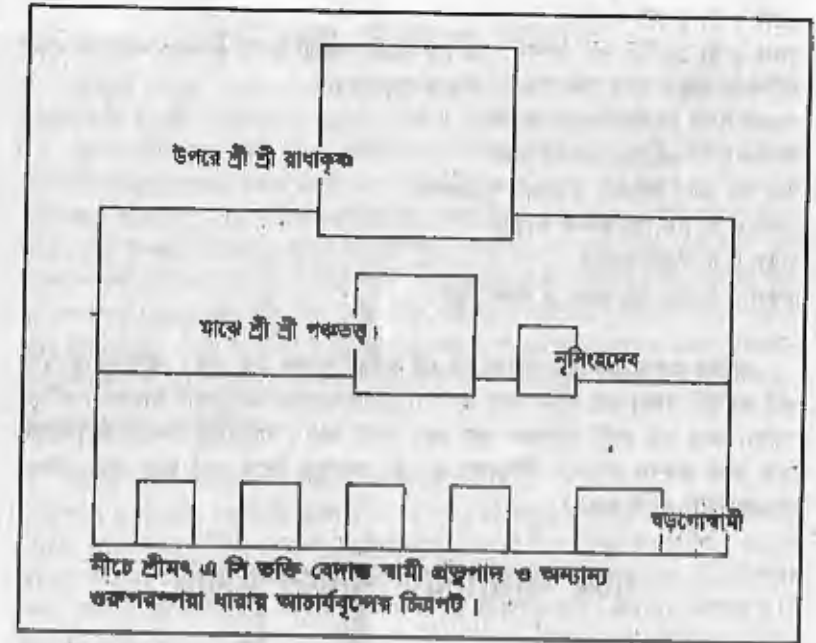
শাস্ত্র অনুসারে বাড়ীতে এবং মন্দিরে পূজার মান ভিন্ন ভিন্ন। বাড়ীতে সঠিক সময়সূচী অনুসরণ করা অত্যাবশ্যক নয়। তবে পরিচ্ছন্নতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিষ্ঠিত বিঘত আছে এমন মন্দিরসমূহের দিকে কমপক্ষে পাঁচবার ভোগ নিবেদন ও আরতি করতে হয়। তবে বাড়ীতে পরিবারের খাবার প্রয়োজনে যা রান্না হয় তাই নিবেদন করা যায়।

প্রত্যেক বৈষ্ণবের নিরমিত মন্দিরে বাগুয়া উচিত। তিনি বাসগৃহে একটি ঠাকুরঘর তৈরী করে নিতে পারেন। একই এলাকায় কয়েকজন বৈষ্ণব থাকলে তাঁরা মিলিতভাবেও একটা মন্দির নির্মাণ করতে পারেন।

মন্দির সাদাসিধা অথবা জাঁকজমকপূর্ণ হতে পারে। তবে মন্দির সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। শাস্ত্রে আছে যিনি মন্দির পরিষ্কার করেন তাঁর হৃদয় পরিষ্কার হয় ভগবানের জন্য নির্দিষ্ট এটা একটা পবিত্র স্থান। সেখানে কোন বাজে কথা অথবা উচ্চস্বরে চিৎকার চলতে দেয়া যায় না। মন্দিরে ধূমপান নিষিদ্ধ। এখানে কীর্তন গানকে উৎসাহিত করা উচিত। তবে পল্লীগীতি, সিনেমার গান অথবা অন্যন্য সাধারণ গান চলতে পারবে না। ফুকের উদ্দেশ্যে কীর্তন ব্যতীত আর কোন গান বাজনা মন্দিরে নিষিদ্ধ। মন্দিরে উপস্থিত হয়ে ভক্তরা ইশ্বরের প্রতি পুরোপুরি মনোনিবেশ করবেন। এভাবে মন্দিরের পবিত্রতা রক্ষা করতে হয়। অবৈষ্ণব আগমন (যেমন :- মাছ খাওয়া) ত্যাগ করতে না পারা পর্যন্ত বাড়ীতে বিঘত স্থাপন উচিত নয়। এ ধরনের কারণে বাড়ীতে বিঘত থাকলে পূজার উচ্চমান বজায় রাখা উচিত।

ভক্ত বৈষ্ণব সম্প্রদায়ে শুধুমাত্র ভগবান শ্রীকৃষ্ণ, তাঁর অবতার, অন্তরঙ্গ শক্তি এবং শুদ্ধ ভক্তবৃন্দ বিঘত ও ছবির মাধ্যমে পূজিত হতে পারেন। অন্যান্য দেবদেবীসহ কৃষ্ণপূজার প্রচলিত আচার শাস্ত্র অনুমোদিত নয়। অন্যান্য দেবদেবীকে সম্মান করলেও ভক্তরা একথা জানেন যে, কৃষ্ণের ভুলনায় এসব দেবদেবীর ভেমন কোন গুরুত্ব নেই। তাই তারা একনিষ্ঠভাবে একমাত্র কৃষ্ণ পূজাই করে থাকেন।

পূজার বেনীতে চিত্রপটসমূহ স্থাপন করার ব্যাপারে আমাদের অভ্যস্ত সতর্ক হতে হবে। রাধাকৃষ্ণ পঞ্চভক্তের পূজনীয়। তাই পঞ্চভক্তের চিত্রপট যুগল মূর্তির নীচে স্থাপন করতে হবে। (শুধক সিংহাসনে রাখতে হবে) একইভাবে পঞ্চভক্ত এবং রাধাকৃষ্ণ এবং রাধাকৃষ্ণ আচার্যপণের পূজনীয়। তাই তাঁদের চিত্রপট পঞ্চভক্তের নীচে রাখতে হবে। রাধাকৃষ্ণ চিত্রপট সিংহাসনে রাখা ভাল। তবে সিংহাসন না থাকলেও তা দোষগীর্ণ নয়। কিন্তু মূর্তিসমূহ অতিঅবশ্যই সিংহাসনের উপর স্থাপন করতে হবে। ছবিতে এর কিছু নমুনা দেখানো হলো :-



মন্দিরের অভ্যন্তরে আচরণ সম্পর্কে অনেক বিধি-নিবেদ রয়েছে। যেমন :- বিঘতের নামনে খাওয়া চলবে না, বিঘতকে পৃষ্ঠ প্রদর্শন করা চলবে না ইত্যাদি। এ ব্যাপারে বিতর্কিত জানতে হলে অনুসন্ধিৎসু পাঠক ভক্তিসাম্যত সিদ্ধ এছের 'বর্জনের অপরাধ' নামের পরিচ্ছেদ পড়তে পারেন।

## মন্দিরের কর্মসূচী

ঐতিহ্যগতভাবে মন্দির সমূহের তৎপরতার সুনির্দিষ্ট কর্মসূচী রয়েছে। এ ধরনের কর্মসূচী প্রতিদিন নিষ্ঠার সাথে পালন করলে তাতে মনকে কৃষ্ণ ভাবনার স্থাপিত করতে খুব সাহায্য হয়। খুব ভোরে উঠে সাধনা করা আধ্যাত্মিক জীবনের জন্য অত্যন্ত সহায়ক। বর্তমান কালের মানুষ ব্রাহ্মমুহূর্তের গুরুত্ব ভুলে গেছে। কিন্তু এর বিপুল আধ্যাত্মিক সম্ভাবনা শক্তি রয়েছে। শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন, যে ব্যক্তি খুব ভোরে গুম থেকে উঠে না, সে আধ্যাত্মিক জীবন সম্পর্কে আন্তরিক নয়।

বিশ্বের সর্বত্র ইসকনের মন্দির সমূহের প্রচলিত কর্মসূচী নিম্নরূপ :-

ভোর ৪ টা ৩০ মিঃ মঙ্গলারতি

ভোর ৫ টা নৃসিংহ প্রার্থনা।

ভোর ৫ টা ভুলসী আরতি

ভোর ৫ টা ১০ মিঃ নাম জপের সময় (এ সময়ে পূজারী মূর্তির পোশাক পরিবর্তন বেনী পরিষ্কার, নতুন মালা গাথা ইত্যাদি করতে পারেন)।

সকাল ৭ টা ১০ মিঃ শৃঙ্গার-আরতি

সকাল ৭ টা ২০ মিঃ ভাগবত পাঠ

এর পর ভোগ নিবেদন ও প্রসাদ পরিবেশন

সন্ধ্যা ৬ টা ৪৫ মিঃ ভুলসী আরতি

সন্ধ্যা ৭ টা সন্ধ্যা আরতি

সন্ধ্যা ৭ টা ৩০ মিঃ ভজন ও নীতা পাঠ।

মন্দির অথবা ভক্তদের বাসস্থানের এই কর্মসূচী পালন করা যায়। কোন গৃহীয় পক্ষে এই কর্মসূচী পালন করা কঠিন মনে হলে সে প্রয়োজনবোধে এর কিছুটা সংকোচন ঘটতে পারে। তবে যত বেশী অনুসরণ করা সম্ভব ততই ভাল। যদি কেউ সকালে ও বিকালে কৃষ্ণ কথা শ্রবণ ও কৃষ্ণনাম কীর্তনের কর্মসূচী অব্যাহত রাখে তবে তার গোটা জীবন কৃষ্ণময় হয়ে যেতে পারে।

## গৃহে আধ্যাত্মিক পরিবেশ সৃষ্টি

পরিবারের সকল সদস্যকে কৃষ্ণভাবনায় উদ্বুদ্ধ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বামী এবং পিতা হিসেবে গৃহকর্তা তার পরিবারের গুরু। পরিবারের সকলের জন্য খাদ্য, পোশাক, বাসস্থান, শিক্ষা ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যেমন তার কর্তব্য এতলোয় চেয়ে আরও বড় কর্তব্য হচ্ছে সকলকে কৃষ্ণ ভাবনায় প্রশিক্ষণ দেয়া। অল্প বয়সে শিশুদের যদি কৃষ্ণ ভাবনায় প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় তবে স্বাভাবিক ভাবেই তারা ভক্তির চেতনা নিয়ে বড় হয়ে উঠবে। এর চেয়ে বড় কোন উপহার পিতামাতা ভাইদের সন্তানদের দিতে পারে না। যদি এভাবে গোটা পরিবার কৃষ্ণ ভাবনায় প্রশিক্ষণ পায় তবে বাড়ীর পরিবেশ স্বভাবতই অত্যন্ত সুন্দর রূপধারণ করবে।

নিজের বাড়ীকে কিভাবে কৃষ্ণভাবনাময় আশ্রমের মত পবিত্র করে তোলা যায়। তার কতিপয় নির্দেশ :

কৃষ্ণ ভাবনাময় চিত্রপট সমূহ (অর্থাৎ কৃষ্ণ, শ্রীল প্রভুপাদ ইত্যাদির চিত্রপট) টাঙ্গিয়ে রাখা এবং অন্যান্য কৃষ্ণ ভাবনাময় ছবি সমূহ অঙ্গসারিত করা। রেডিও শোনার পরিবর্তে শুধু ভক্তদের গাওয়া ভজন শ্রবণ করা। বাজে কথার পরিবর্তে হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তন করা অথবা কৃষ্ণ কথা আলোচনা করা। সব কিছু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। কুটুম্ব সবকিছুকে অপবিত্র করে ফেলে। এছাড়া করতাল ইত্যাদি পবিত্র সামগ্রী অত্যন্ত যত্নের সাথে রাখতে হবে। এগুলো মাটিতে অথবা পা রাখার স্থানে রাখা যাবে না।

## শ্রীকৃষ্ণ সেবা ও আরতি

বিষয়টি অত্যন্ত ব্যাপক। এখানে সংক্ষেপে তা বর্ণনা করা হলো। আরও অধিক জানার জন্য আমরা পাঠকগণ অনুমোদিত অর্চনা পদ্ধতি পুস্তক পাঠ করতে পারেন।

শ্রীল প্রভুপাদ সবকিছুর উর্ধ্বে পরিচ্ছন্নতা ও নিয়মানুবর্তিতা এই দুটি বিষয়ের উপর জোর দিয়েছেন। আরতি করার আগে অথবা বিগ্রহের জন্য ভোগ রান্না করার পূর্বে ভক্তকে স্নান করে পরিষ্কার কাপড় পরিধান করতে হয়। আরতি (অথবা রান্না) করার আগে তিনে কিছু খেতে অথবা পৌচাগারে যেতে পারবেন না। অন্যথায় তাকে অপবিত্র বলে গণ্য করা হবে। পুরুষ ভক্তদের ধুতি ও গলবস্ত্র পরে পূজা করার নিয়ম। ঠাকুর ঘরে সেলাই করা কোন কাপড় (জপমালার থলি সহ) নেয়া বিধি বহির্ভূত। নারীদের পরিষ্কার শাড়ী পড়তে হবে। মানিকের প্রথম তিনদিন তারা আরতি করতে পারবে না। এরপর তারা অবগাহন করে আরতিতে যেতে পারে। (একই নিয়ম বিগ্রহের ভোগ রান্নার বেলাতেও প্রযোজ্য।)

## সাধারণ পদ্ধতি

ঠাকুর ঘরের বাইরে নতুন হয়ে প্রণাম করতে হবে।

চক্কিকরণ :- নিম্নোক্ত পদ্ধতিতে আচমন করতে হয়। ডানহাতে জলভর্তি একটি চামচ নিয়ে তাহার থেকে তিনফোঁটা জল বামহাতে দিয়ে শুদ্ধ করে ঐ জল ফেলে দিতে হয়। এরপর বামহাতে চামচ নিয়ে তিনফোঁটা জল ডানহাতের তালুতে দিতে হবে এবং 'ও কেশবায় নমঃ' বলে ঐ জলের অর্ধেক গড়ব করে বাকীটা ফেলে দিতে হবে। এরপরে যথাক্রমে 'ও নারায়ণ নমঃ' এবং 'ও মাধবায় নমঃ' বলে ঐ প্রক্রিয়ার দু'বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে। ডানহাতে তিনফোঁটা জল দিয়ে শুদ্ধ করে তা ফেলে দিতে হবে।

আরতি অনুষ্ঠানের সময় প্রতিটি সামগ্রিকে ব্যবহারের আগে তিনফোঁটা করে জল দিয়ে শুদ্ধ করে দিতে হয়। প্রতিটি দ্রব্য নিবেদন করার পর তিনফোঁটা করে জল দিয়ে শুদ্ধ করে দিতে হয়। আরতি শেষ না হওয়া পর্যন্ত ব্যবহৃত দ্রব্যাদি পুনরায় পাত্রে রাখা যায় না। আরতি করার সময় পূজারী কাউকে স্পর্শ করতে পারে না। ভক্তদের হাতে ফুল দেওয়ার সময়ও তা উপর থেকে ফেলে দিতে হয়। প্রতিটি সামগ্রী বেনীতে নিবেদন করার পর তিনবার করে সমবেত ভক্তদের উদ্দেশ্যে নিবেদন করতে হয়। আরতি অনুষ্ঠান গুরুর আগে এবং শেষ হবার পরে ঠাকুর ঘরের বাইরে তিনবার করে শঙ্খ বাজাতে হয়।

## আরতি করার ক্রমপর্যায়

শান্ত ও ঐতিহ্য অনুযায়ী দুইটি প্রধান পদ্ধতি আছে। (১) ধূপাদি সকল দ্রব্য এক এক করে প্রথমে গুরু এবং এরপর পরমগুরু, নিত্যানন্দ প্রভু, চৈতন্য মহাপ্রভু, রাধারানী ও শেষে কৃষ্ণকে দেওয়া হয়। প্রকৃতপক্ষে আমরা সরাসরি কৃষ্ণকে অর্পণ করতে উপযুক্ত নই। সেজন্য প্রথমে গুরুর কাছে দেওয়া হয়, তারপর গুরুর পক্ষ হয়ে পরমগুরুকে দেওয়া হয়। এভাবে রাধার নিকট পৌঁছে এবং রাধা কৃষ্ণকে অর্পণ করে। (২) আরতির আগে পূজারী কৃষ্ণসেবা করতে গুরুর কাছে অনুমতি প্রার্থনা করে। তখন সে সকল দ্রব্য এক এক করে প্রথমে কৃষ্ণকে তারপর রাধা, চৈতন্য মহাপ্রভু, নিত্যানন্দ প্রভু, পরম গুরু ও গুরুকে অর্পণ করে।

শ্রীল প্রভুপাদ স্থাপিত সকল মন্দিরে তিনি প্রথমেই পদ্ধতিটি প্রচলন করেন।

### পূর্ণ আরাতির জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী

পিতলের থালা, পঞ্চপাত্র ও চামচ, শঙ্খ, ঘণ্টা, তিনটি ধপকাটি, ঘূতের পঞ্চপ্রদীপ, ছোট জলশাক, জলভর্তি ছোট ঘটি, কাপড় অথবা ক্রমাল, ফুলভর্তি থালা, চামর, ময়ূর পুচ্ছে, বাড়ি অথবা মোমবাতি এবং দিলাশলাই।

### পূর্ণ আরাতির পদ্ধতি

- ১। দুই হাত পরিতক্ক করে বাড়ি অথবা মোমবাতি জ্বালাতে হয়।
- ২। এরপর অচমন করতে হয়।
- ৩। শঙ্খ পরিতক্ক করে তিনবার বাজিয়ে আবার পরিতক্ক করে রেখে দিতে হয়।
- ৪। ঘণ্টা পরিতক্ক করে জ্বালিয়ে ৪ বার পাদপদ্মে দুবার নাজিতে এবং সাতবার শরীরের চারদিকে ঘুরিয়ে নিবেদন করতে হয়।
- ৫। ধপকাটি পরিতক্ক করে জ্বালিয়ে ৪ বার পাদপদ্মে দুবার নাজিতে এবং সাতবার শরীরের চারদিকে ঘুরিয়ে নিবেদন করতে হয়।
- ৬। ঘূত প্রদীপ পরিতক্ক করে জ্বালিয়ে ৪ বার পাদপদ্মে ২ বার নাজিতে ও বার মন্তকে এবং ৭ বার শরীরের চারদিকে ঘুরিয়ে নিবেদন করতে হয়।
- ৭। জল শঙ্খ পরিতক্ক করে ঘটি থেকে জল নিয়ে পূর্ণ করতে হয়। এরপর নিবেদন করতে হয়। বেদীতে অবস্থিত প্রত্যেক বিগ্রহ এবং চিত্রপটে নিবেদন করার পর প্রতিবার সামান্য জল ঘটিতে ফেলতে হয়। প্রত্যেক বিগ্রহ অথবা চিত্রপটের মাথার উপর ৭ বার ঘুরিয়ে নিবেদন করতে হয়।
- ৮। ফুল পরিতক্ক করে ৪ বার পাদপদ্মে নিবেদন করতে হয়।
- ৯। চামর পরিতক্ক করে প্রতিটি বিগ্রহ অথবা চিত্রপটের সামনে ৫ অথবা ৭ বার ঘোলাতে হয়।
- ১০। পান পরিতক্ক করে (ঠাকুর ঘরের) বাইরে তিনবার সাজাতে হয়।
- ১১। আরাতির সামগ্রী এখান থেকে ধুয়ে ফেলাতে হয়। পরিষ্কার কাপড় দিয়ে টেবিল এবং অন্য একটা কাপড় দিয়ে মেঝে মুছে ফেলাতে হয়।

আরাতি শুরুসময় শঙ্খধ্বনির পর জ্ঞানবিশদ না করে পূজারী পর্মা সরাবেন। বিগ্রহ দর্শনের পর সমবেত ভক্তগণ ভূমিষ্ঠ হয়ে দস্তবৎ প্রণাম করবেন। ভূমি থেকে উঠে তাঁরা সঙ্গে সঙ্গে কীর্তন শুরু করবেন। আরাতি শেষে শঙ্খ ধ্বনির পর কীর্তন বন্ধ হতে পারে অথবা আরও কিছু সময় চলতে পারে। তারপর প্রেমধ্বনি উচ্চারিত হবে এবং সকল ভক্ত আবার দস্তবৎ করবেন।

### আরাও কয়েকটি বিষয়

বিগ্রহের প্রতি পূজারীর মনোভাব অত্যন্ত সন্মানজনক হতে হবে। আরাতি প্রদান কালে পূজারী সোজা হয়ে দাঁড়াবে। শুধু তার ডান হাত (নিবেদন করার জন্য) এবং বাম হাত (ঘণ্টা বাজানোর জন্য) নড়াচড়া করবে।

আরাতি নিবেদনের সময় পূজারী বিগ্রহের প্রতি মনোযোগ সন্নিবেশিত করবে।

বিষ্ণু এবং বৈষ্ণব পূজায় নিম্নলিখিত ফুল ব্যবহার নিষিদ্ধ :- রক্তজবা, গন্ধহীন, কটনগন্ধকৃত, শ্যুশান জাত গাছের ফুল, যে কোন পূজিত গাছের ফুল, মাটিতে পড়ে থাকা ফুল, বাসি ফুল, ও ফুলের কলি এবং কৃত্রিম ফুল।

### পূজা

শান্ত্রি অনেকগুলো জটিল যন্ত্র ও যন্ত্রাসহ পূজা পদ্ধতির সুবিস্তৃত বর্ণনা রয়েছে। তবে এর সবগুলো পালন করা সকলের পক্ষে সম্ভব নয়।

শ্রীল প্রভুপাদ যখন পাশ্চাত্য দেশে প্রথম পূজা অনুষ্ঠান করেন তখন তিনি খুব সরল ভাবে পূজার পদ্ধতি দেখিয়েছিলেন। শিক্ষার শুরুতে যেমন প্রাথমিক অক্ষর পরিচয় করিয়ে দেওয়া হয় ঠিক তেমনি ভাবে তিনি প্রাথমিক পূজার পদ্ধতি খুব সহজ ভাবে দেখিয়েছেন এবং রসম ক্রমে যাতে উন্নত স্তরে উঠা যায় সে ব্যবস্থারও তিনি পথ নির্দেশ করেছেন।

খুব ভোরে ব্রাহ্মমুহুর্তে মঙ্গলারতির পর) ঠাকুর ঘরের মধ্যে প্রতিদিন পূজা করা হয়।

রাসে করে ডিলকা ধারণ করে পরিষ্কার কাপড় পরিধান করে পূজারী পূজার জন্য তৈরী হন। বিগ্রহ অথবা চিত্রপট দিয়ে পূজা করা হয়। প্রথমতঃ আগের দিনের সব বাসি ফুল সরিয়ে ফেলা হয়।

শান্ত্রি মতে পাঁচ, দশ, ফোল অথবা চৌষটি উপচার দিয়ে পূজা করার বিধি রয়েছে।

পাশ্চাত্যচার হচ্ছে, গন্ধ, পুষ্প, ফুল, দীপ আর নৈবেদ্য। প্রত্যেকে মঙ্গলারতির পর শ্রীবিগ্রহের পোশাক পরিবর্তন করবেন।

পোশাক পরিবর্তনের আগে শুরুসময়ের শ্রীচরণে ফুল দিয়ে পূজা করবেন এবং সোনার আধিকারের জন্য তাঁর বাগে প্রার্থনা করবেন। যাঁহু বিগ্রহ স্থান করাতে পারেন কিন্তু মনিময় (পাথরের) দারুময় (কাঠের), মুনায় (মাটির) বিগ্রহ এবং চিত্রপট বিগ্রহ মনে মনে স্থান করবেন এবং তারপরে বিগ্রহের শ্রীঅঙ্গ স্পর্শ করবেন। মনিময় বিগ্রহ সিক্ত হলে এবং দারুময় ও মুনায় বিগ্রহ শাকো কাপড় দিয়ে স্পর্শ করবেন। এরপর শ্রী বিগ্রহকে নতুন পোশাকে সজ্জিত করবেন। শ্রী বিগ্রহের চরণে গন্ধদ্রব্য (চন্দন ও কর্পূর মিশ্রিত) প্রদান করে তার উপর ফুলসী পাতা দেবেন। তারপর বেদী পরিষ্কার করে সকল চিত্রপট ও বিগ্রহের শ্রীচরণে গন্ধদ্রব্য ও ফুল দিয়ে পূজা করবেন। বিকৃত্ত্ব বিগ্রহের শ্রীচরণে ফুলসী দেবেন এবং সমস্ত বেদীকে ফুল দিয়ে সাজাতে পারেন। তারপর ঠাকুরের জোগ নিবেদন ও পূজা করার সময় বিভিন্ন স্তব্ধতা পাঠ করতে পারেন। শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের ব্রাহ্ম-সংহিতা, পাঠ করতে বলেছেন কিন্তু কেউ যদি না জানে যাকেন তাহলে পঞ্চতন্ত্র মহামন্ত্র ও হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তন করবেন। এই পর্যায় পর্যন্ত কেউ ঠাকুর দর্শন করবেন না। জোগ নিবেদনের পরে এমন ভাবে পর্মা খুলবেন যাতে সমবেত ভক্ত বৃন্দ শ্রীকৃষ্ণের নবমৌলীন রূপ দর্শন করতে পারেন। এই সময় ফুল, দীপ, ফুল ও চামর দিয়ে আরাতি করবেন।



## তুলসী

“তুলসী সর্বমঙ্গলময়ী। তাঁকে দর্শন করলে, স্পর্শ করলে জ্বনন করলে, বন্দনা করলে, তাঁর মহিমা শ্রবণ করলে অথবা রোপন করলে সবরকমের কল্যাণ লাভ করা যায়। এই প্রকার নীচি বিধির মাধ্যমে তুলসীদেবীর সেবা অথবা নিত্যকাম বৈকুণ্ঠজগতে বাস করা যায়।” (স্কন্দ পুরান)

তুলসী মন্ডর না থাকলে টেকের মধ্যে তুলসী দেবীকে স্থাপন করে সুন্দর পোশাক অথবা কাপড় দিয়ে সাজাতে হবে। সমস্ত ঘাসীতুলসী সন্নিবেশিত ফেলতে হবে। তারপর মন্দির কক্ষের মধ্যখানে তুলসীদেবীকে নিয়ে আসতে হবে। প্রণাম করে নিম্নোক্ত প্রার্থনা সমবেতভাবে তিনবার উচ্চারণ করতে হবে-

বৃন্দায়ৈ তুলসীদেবী প্রিয়ায়ৈ কেশবস্যচ  
বিষ্ণুভক্তি প্রদে দেবী সত্যবত্যৈ নমো নমঃ ॥

তুলসী আরতির সময় মিনিদের পর্বা বন্ধ থাকবে। এরপর আরতি শুরু হবে এবং ভক্তগণ শ্রীতুলসী কীর্তন পাইবে।

### তুলসী আরতি :

উপবাসন : পিতলের থালা, পঞ্চপাত্র ও চামচ, ঘণ্টা, ওটা ধূপকাঠি, কুতপ্রদীপ, ফুলভর্তি থালা, বাতি অথবা মোমবাতি এবং দিয়ারশলাই। হাত পরিষ্কার করে বাতি অথবা মোমবাতি জ্বালতে হয়। তারপর আচমন করতে হয়। এরপর ঘণ্টা পরিচালনা করে বায়বাহতে তা বাজাতে হয়। ধূপকাঠি জ্বালিয়ে ৪ বার ফুলে, ৭ বার সর্বোচ্চের চারিদিকে এবং ৩ বার সমবেত ভক্তদের উদ্দেশ্যে নিবেদন করতে হবে।

প্রদীপ জ্বালিয়ে তা ৪ বার পাদমূলে, ২ বার মাথামানে ও বার উর্ধ্বে, ৭ বার সর্বোচ্চের চারিদিকে এবং ৩ বার সমবেত ভক্তদের উদ্দেশ্যে নিবেদন করতে হবে।

ফুল পরিচালনা করে তারপর ৪ বার ফুলে এবং ৩ বার সমবেত ভক্তদের উদ্দেশ্যে নিবেদন করতে হবে।

কিছু ফুল তুলসী দেবীর পাদমূলে অর্পণ করে বাকীগুলো সমবেত ভক্তদের মধ্যে বিধিয়ে দিতে হবে। এরপর আরতি সাগমী সংগ্রহ করে তা ধূমে ফেলতে হবে। পরিষ্কার কাপড় দিয়ে টেবিল মুছে ফেলাও হবে এবং অন্য একটি কাপড় দিয়ে মেঝে মুছে ফেলতে হবে।

পূজাশেষে ভক্তগণ তুলসী পরিচর্যা (ঘড়ির কাঁটার অনুকরণ) করবেন, তারপর তিনফোটা জলে হাত পরিষ্কার করে তিনফোটা জল তুলসী দেবীর পাদমূলে দেবেন এবং এরপর তাঁদের ভক্তি প্রদর্শন করবেন।

### তুলসী সম্পর্কে আরো কিছু কথা

তুলসী পাতা সকালবেলা তুলতে হয় এবং শুধু একজনের জন্য একটি কাঁচি বিশেষভাবে সংরক্ষিত রাখতে হয়। আঘাত না পায় এমনি শু'ব যন্ত্রের সাথে কাঁচি দিয়ে নতুন পত্র কোরকের উপরিভাগে কেটে তুলসীপাতা তুলতে হয়। তুলসীর লম্বা বোটা অথবা ভাল ছেদন অপরাধ।

তুলসী পাতা সকালবেলা তুলতে হয় এবং শুধু একজনের জন্য একটি কাঁচি বিশেষভাবে সংরক্ষিত রাখতে হয়। আঘাত না পায় এমনি ডাবে যন্ত্রের সাথে কাঁচি দিয়ে নতুন পত্র সুইচিক দুই পত্র মধ্যে কমল মঞ্জুরী উপরিভাগে কেটে তুলসীপাতা তুলতে হয়। তুলসীর লম্বা বোটা অথবা ভাল ছেদন করা অপরাধ।

সকল ভক্তের উচিত করে একটি তুলসী গাছ রাখা। তবে খুব সতর্কতার সাথে এগুলোর যত্ন করতে হবে। কারণ তুলসী কৃষ্ণ প্রেমসী। তুলসী দেবীকে এমন যায়গায় রাখতে হবে যাতে মানুষ অথবা পত তীর উপর নিয়ে হেঁটে যেতে না পারে, তাঁকে দুমড়ে মুচড়ে দিতে না পারে। মঞ্জুরী (নরম সবুজ কলির হাত ফুল যা পরে বাদামী ও শক্ত হয়ে যায় এবং যার থেকে অনেকগুলো বীজ হয়) আবিষ্কৃত হবার সাথে সাথে সেগুলো কেটে নেয়া সবচেয়ে ভাল। এতে করে আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে যেখানে সেখানে অনেকগুলো নতুন তুলসী চারা জন্মানো বন্ধ হবে। এতে গাছটি অভ্যন্তর মুহু ও সবল ভাবে বেড়ে উঠবে।

শুধুমাত্র বিষ্ণুতন্ত্র বিষ্ণুহসমুহ ও চিত্রপটসমূহের প্রতি তুলসী নিবেদন করা যায়। এমনকি রাধাদ্রাবী, গুরু অথবা বৈষ্ণবের চরণে তুলসী নিবেদন করা যায়না। পাতা এবং মঞ্জুরী নিয়ে গাছ তুলসী মাথা বিষ্ণুতন্ত্র বিষ্ণুহসমুহ ও চিত্রপটসমূহের প্রতি নিবেদন করা হয়। তুলসীপাতা বিষ্ণুর চরণে নিবেদন করা হয়। বিষ্ণুকে ভোগ নিবেদন করার সময় প্রত্যেক সাগমীতে একটি করে তুলসীপাতা দেওয়া হয়। অন্য কোন দেবদেবীর ভোগে তুলসী পাতা দেয়া যায় না।

বিষ্ণুর ভোগ ছাড়া অন্য কোন খাস্যে তুলসী পাতা দেয়া উচিত নয়। তা হবে অপরাধ। এমনকি শুধু হিসাবে তুলসী পাতা ব্যবহার করাও অপরাধ।

## ভোগ নিবেদন ও প্রসাদ গ্রহন

### ভগবানকে নিবেদন করতে হয় কেন?

ভগবদ্গীতার ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেন যে, যারা তাঁকে নিবেদন না করে খাদ্য গ্রহন করে তারা পাপ ছাড়া আর কিছুই ভক্ষন করেনা। আর যারা ভগবানকে বিবেচিত খাস্যের অর্পণসিঁংহল গ্রহণ করে তারা সকল পাপমূলক প্রতিক্রিয়া হতে মুক্ত থাকে। শরীর রক্ষার জন্য আমাদের সকলকে আহার গ্রহণ করতে হয়। তাই মিনি আমাদের সবকিছু দিয়েছেন তাঁকে প্রথমে খাদ্য নিবেদন করিনা কেন? এটা পরীক্ষিত সত্য যে, ভগবানের উদ্দেশ্যে বিনোদিত খাদ্য অর্থাৎ প্রসাদের বিশেষ ধরনের খাদ্য হয়। অত্যন্ত বিলানবাহুল রেজেরার খাবারেও এ খাদ্য পাওয়া যায়না। প্রসাদ গ্রহণ করার ফলে মানুষের গোটা অস্তিত্ব পবিত্র হয়ে যায় এবং স্বাস্থ্য ভাল থাকে। ঈশ্বরের আশীর্বাদসূচক এই অভিজ্ঞতা ভক্তির নহিঃপ্রকাশ। শুধুমাত্র মহামায়াবিশেষ ভক্তন করে এক চাকরাণীর যুবকপুত্র পরজন্মে নারদ মুনি হয়েছিলেন। প্রসাদের গুণ এত ব্যাপক।

### কি নিবেদন করা যাবে এবং কি যাবে না

শুধুমাত্র নিরামিষ খাদ্য ভগবানকে বিনোদন করা যায়। ভগবদ্গীতার উল্লেখ আছে :

দৃষ্টিভঙ্গি সামগ্রী, খাদ্যশস্য, ফল, সব্জী, বাদ্যাদি এবং চিনির মত দ্রব্যাদি সজ্জিতপুষ্টি খাদ্য।  
তাই এগুলো নিবেদন করার যোগ্য। এধরনের খাদ্য মানুষের অস্তিত্বকে পবিত্র করে, শক্তি,  
বাহ্য, সুখ, ও সজ্জি বাড়ায়।

মাংস, মাছ, ডিম, পেয়াজ, রসুন, অভ্যস্ত মসলাযুক্ত খাবার এবং বাঁধা/শুক খাবার  
তরমুস ও রজকণ সম্পন্ন বিধায় এগুলো ভগবানকে নিবেদন করা যায় না। গীতায় উল্লেখ  
আছে যে, এসব খাদ্য দুঃখ, দুর্দশা ও রোগ করে আসে।

## ভোগ নিবেদন পদ্ধতি

ঠাকুরের ভোগ নিবেদনের জন্য পৃথক একটি বিশেষ থালা রাখতে হয়। এই থালা অন্য  
কোন কাজে ব্যবহার করা উচিত নয়। ভোগের যাবতীয় সামগ্রী এর উপর রাখা হয়। তরল  
ভোগ বাটিতে নিবেদন করা হয়। ঠাকুরের ভোগ যথাসম্ভব আকর্ষণীয় করার চেষ্টা চালানো  
উচিত। খাদ্যসামগ্রীর সাথে এক প্রাস জলও নিবেদন করা হয়। চিত্রপটের সামনে বেদীতে  
থালা রেখে ভোগ নিবেদন করাই নিয়ম। প্রতিটি সামগ্রীতে একটি করে তুলসী পাতা নিতে  
হয়। এর পর আচমন সেরে প্রণাম করাই নিয়ম। প্রতিটি সামগ্রীতে একটি করে তুলসী  
পাতা নিতে হয়। এর পর আচমন সেরে প্রণাম করে ঘটা বাজিয়ে তিনবার হারকৃষ্ণ  
মহামন্ত্র আবৃত্তি করতে হবে এবং মনে মনে প্রার্থনা করতে হবে কৃষ্ণ যেস ভোগ গ্রহণ  
করেন। শৌভীষ বৈষ্ণব গুরুদেয় কাছে থেকে দীক্ষা গ্রহণের পর ভোগ নিবেদনের সময়  
আরো বিস্তারিত মন্ত্র উচ্চারণ করতে হয়।

ভোগ নিবেদন অত্যন্ত ১৫ মিনিট স্থায়ী হয়। এরপর ভোগের থালা বেদী থেকে  
সরিয়ে রান্নাঘরে নিয়ে যাওয়া হয়। সেখানে অন্য থালা ও বাটিতে নিবেদিত সামগ্রী  
নিভরনের জন্য রাখা হয়। এর পর ভোগের থালা ধুয়ে ফেলা হয়। কেউ এমনকি গুরুও  
কৃষ্ণের থালা থেকে সরাসরি খাদ্য গ্রহণ করতে পারেন না। নিবেদনের জন্য প্রস্তুত করার  
সময় কখনও খাদ্য সামগ্রী বেয়ে দেখতে নাই।

শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভু একবার শ্রী অদ্বৈত প্রভুর গৃহে সুন্দর প্রসাদের ব্যবস্থা দেখে বলতেন,-  
এইহে অন্ত যে কৃষ্ণকে করার ভোজন।  
জন্মে জন্মে শিরে ধাত্রী তাঁহার চরণ ১ (চৈঃ চঃ)

## ভক্তরা শুধু কৃষ্ণপ্রসাদ গ্রহণ করেন

কৃষ্ণপ্রসাদ গ্রহণের মধ্যদিয়ে ভক্তরা আধ্যাত্মিকভাবে এগিয়ে যায়। ভক্তদের রান্না  
করা নিরামিষ খাদ্যও গ্রহণযোগ্য নয়। চৈতন্য মহাপ্রভু বলেনঃ “বিধবীর অন্ত খাইলে  
মলিন হয় মন। মলিন মন হৈলে নহে কৃষ্ণের শ্রবণ।” আমাদেরকে এ স্বাপায়ে অভ্যস্ত  
সতর্ক হতে হবে যে সব ভক্ত কাঠোরভাবে খাদ্যভ্যাস যেনে চলে না তারা কখনও কৃষ্ণ  
ভাবনার যথার্থভাবে অগ্রগতি লাভ করতে পারে না।

দোকান থেকে কেনা রুটি, বিস্কুট ইত্যাদি অবশ্য বর্জন করতে হবে। বরং কিছু সময়  
ব্যয় করে এবং কষ্ট খাঁকির করে আমাদের উচিত কৃষ্ণকে নিবেদন ও প্রসাদ গ্রহণের জন্য  
বাড়ীতেই কিছু রান্না করা।

প্রথমকালে নিবেদিত প্রসাদ সঙ্গে নিয়ে যেতে হয়। অথবা ফল, চকনো বাদাম,  
ইত্যাদি কিনে নিয়ে নিবেদন করা যায়। ক্রম্যমান প্রচারকদের সাথে রান্নার পাত্র রাখলে  
ভাল হয়। শ্রীল প্রভুপাদ কোন কোন সময় প্রচারকদের আজীবন সদস্যদের  
(নরামিষভোজী) বাসার নিয়ন্ত্রণ গ্রহণের সম্মতি দিয়েছেন যে সমস্ত গৃহস্থ ভক্ত পেশাগত  
কাজের জন্য যখন প্রমাণে বাধ্য হয়, তারা খাবার সম্পর্কে প্রবীণ ভক্তদের সাথে পরামর্শ  
করে নিতে পারে।

প্রসাদ ফেলে দেয়া অপরাধ। তাই প্রসাদ বিতরণকারীর উচিত প্রত্যেককে অল্প অল্প  
করে প্রসাদ দেয়া এবং পূর্ণ ভৃগু নাথেন না হওয়া পর্যন্ত বারে বারে তা দিয়ে যাওয়া।

## রান্নার সরঞ্জামাদি বাছাই

রান্নার জন্য বিভিন্ন রকমের পাত্র রয়েছে। এগুলির গুণও ভিন্ন ভিন্ন ধরনের। রান্নার  
দানা মাটির পাত্র অত্যন্ত ভাল। যদি পাওয়া যায় তবে রান্নার জন্য মাটির পাত্র ব্যবহার  
করা যেতে পারে। পিতলের পাত্রও খুব ভাল। তবে তেড়ল, টেম্বেটো, দই, কাচা আম  
ইত্যাদির মত অম্লজাতীয় খাদ্যের বেলায় এসব পাত্র ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ এতে  
বিরূপ প্রতিক্রিয়া ঘটে এবং বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ সৃষ্টি হয়। টেট্রাফেন স্টীলের পাত্রও  
খুব ভাল। এগুলি নিয়মিত (বাংলায় যাকে হুল করে গিলভার বলা হয়) এর পাত্র সত্বে তাই  
বাংলাদেশে রান্নার জন্য এই পাত্র ব্যাপক ভাবে ব্যবহার করা হয়। কিন্তু এগুলি নিয়মের  
পাত্র রান্নার জন্য মোটেই উপযোগী নয়। কারণ ইহা বাছোড় উপর অত্যন্ত বিষাক্ত  
প্রভাব ফেলে। আমরা অবশ্যই স্ফটিক এবং তার ভিত্তিকে বিষাক্ত খাদ্য পরিবেশন করতে  
চাই না।

## নিরামিষ আহার

শিক্ষিত এবং অশিক্ষিত উভয় শ্রেণীর অধিকাংশ মানুষের মধ্যে একটি ধারণা প্রচলিত আছে  
যে আমিষ খাদ্যই আমাদের শরীরের জন্য উপযুক্ত। নিরামিষ খাদ্য শুধু বৈষ্ণব ও সাধু  
সন্ন্যাসীদের জন্য। শ্রীমদ্ভক্ত, শ্রীকৃষ্ণ, বৃন্দাবন, যীত, শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু তাদের শিষ্যদের  
নিরামিষ আহারের বিধান দিয়েছেন তাই তা শুধু ধার্মিক মানুষের পালনীয়, কিন্তু ভক্তরা  
ও বৈজ্ঞানিকেরা স্বাস্থ্য, শক্তি ও কর্মক্ষম থাকার জন্য আমিষ খেতে পরামর্শ দিয়েছেন।  
প্রকৃতপক্ষে তাদের এই ধারণা ভুল। সুস্থ, সবল ও দীর্ঘায়ু থাকার জন্য নিরামিষ আহারই  
শ্রেয়, শাস্ত্রের এই নির্দেশের সঙ্গে বহু খ্যাতনামা চিকিৎসক, বৈজ্ঞানিক এবং দার্শনিকগণের  
মত অভিন্ন। প্রোটো, ডারউইন, গীথগোরাস, নিউটন, বার্নার্ড শ, টলস্টয়, মিস্টন  
নরেকটস, বেঞ্জামিন ফ্রানলিন, মহাত্মা গান্ধী, এম্বু বিশ্বাত্ম যনীষীণ নিরামিষ খাদ্য গ্রহণ  
করতেন।

শ্রীমদ্ভগবদগীতার নিরামিষ খাদ্য বলতে সাত্বিক আহারকেই বোঝানো হয়েছে। অতিরিক্ত টক, মিষ্টি, তিক্ত, কষায়ুক্ত, বাসি, শুকনো-এ ধরনের খাদ্য শাস্ত্রে বর্জন করতে বলা হয়েছে। বিভিন্ন খাদ্য-দ্রব্যকে সাত্বিক, রাজসিক, এবং তামসিক এই তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করা হয়েছে। এক এক শ্রেণীর খাদ্যের এক এক রকম গুণ। যে, যে শ্রেণীর গ্রহণ করে তার মন ও মনোবৃত্তির প্রকাশও সেইভাবে ঘটে। কেননা খাদ্যের রক্ত, মাংস, যক্ষ্মা, চর্মে ইত্যাদিকে পরিপুষ্ট করার মাধ্যমে সমগ্র স্নায়ুতন্ত্রেই এই খাদ্যের গুণকে সঞ্চারিত করে। ফলে দেহকোষগুলি এই খাদ্যের গুণবারা চর্চিত হয়ে আমাদের চেতনা ও কর্মকে প্রভাবিত করে।

সূত্র সংহিতায় ৬৬ অধ্যায়ে বর্ণনা করা হয়েছে যে অত্যন্ত ভুক্তি চিত্ত আপনাই অশুদ্ধ হয়। ফলে মানুষের আত্মার উৎপত্তি হয়। আর ভ্রাতৃ-জ্ঞানের ফলে তারা নিসিদ্ধ-কর্ম করতে প্রবৃত্ত হয়, মানুষ পাপকর্মে আসক্ত হয়, কামপ্রবণতা বেড়ে যায়। অশুদ্ধ চোখী, অনাচারী, আত্মনিরতনহীন মানুষ পত্ন হয়ে ওঠে, তারা নিজের যেমন ভালো করতে পারে না, তেমনি অপরের ভালোও করতে পারে না।

বৈজ্ঞানিক ও খাদ্য-বিশারদগণের মত অনুযায়ী উদ্ভিদ প্রোটিন ও অন্যান্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য সুস্থ ও দীর্ঘায়ু জীবনের জন্য যথেষ্ট। ভগবদগীতার শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, (গীতা ১৭/৮)-

আয়ুসেবু খলারোগসুখজীতিবির্জনাঃ।

রসায়ঃ বিজ্ঞাঃ দ্বিরা কলা আহারঃ সাত্বিকপ্রিয়ঃ।

অর্থাৎ সন্তানসম্পন্ন রসায়ণ, বিজ্ঞ আহার গ্রহণ করে মানুষ দীর্ঘায়ু, সখ্য হন। এছাড়া আরো বিভিন্ন প্রাকৃতিক মাধ্যমেও শ্রীকৃষ্ণ বর্ণনা করেছেন যে সাত্বিক আহার গ্রহণের মাধ্যমে মানুষ উদারী, ধৃতিযুক্ত, কর্মফলে নির্বিকার, অহংকার শূন্য এবং রাগহেযীন হয়, রাজসিক আহার মানুষকে হিংস্র, অচিহীন ও কর্মফলকামী করে। (কাম, রোষ এবং মোহের ত্রয় রজোগুণসমুদ্ভবঃ (গীতা ৩/৩৭) তামসিক খাদ্য মানুষকে শঠ, উদ্ধত, অলস, বিদ্বেষী ও বিষাদী করে তোলে।

বিজ্ঞানীরা লক্ষ্য করেছেন যে খাদ্যে প্রাণীর মৃত ও নিরামিষভোজীদের মাংসের পঠনে পার্থক্য রয়েছে। এছাড়া নিরামিষভোজীদের পাত্রময় সজ্জিত এবং ঘর্মযুক্ত এবং সুবের লালা ক্ষারধর্মী। বিখ্যাত চিকিৎসক স্যার মেনরী টমসন (M. D. F. R. C. S.) বলেছেন নিরামিষ-ভোজীরা নিরামিষ খাদ্য থেকে তাদের জীবন ধারণ ও বৃদ্ধির প্রয়োজনীয় সমস্ত উপকরণই সংগ্রহ করতে পারে। প্রয়োজনীয় তাল ও বলের জন্য নিরামিষ খাদ্যই যথেষ্ট। প্রচলিত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য অগত্যা হাড় ও গুল্মের অনিষ্টের কারণ। প্রখ্যাত খাদ্যবিজ্ঞানী ফাউলারের মতে 'Meal blunts the morals, inflames the propensities of passion, unbalanced temperament etc, Whereas human Perfection requires the Converse' নিরামিষ খাদ্যগুণেই সুবৎসকে বেশী ক্যালরী পাওয়া যায়। হাতি নিরামিষাশী প্রাণী। হাতি প্রচণ্ড শক্তির অধিকারী, দীর্ঘায়ু, পরিপূর্ণ ও গ্রন্থের বৃদ্ধিসম্পন্ন। হাতি রোগব্যাধিও খুব কম, শক্তিশালী প্রাণী হিসাবে, তেমনি গরুর ও জিরাকের উদাহরণও দেওয়া যায়। এরাও নিরামিষাশী

ফলমূল বা নিরামিষ খাদ্য পড়ে গেলেও, সেরকম সাংঘাতিক কোন বিঘটন্যা হয় না কিন্তু প্রাণীজ আমিষ খাদ্য পচনে তা সাংঘাতিক বিঘাত হয়ে যায়। সাঁওতালরা পচা মাংসের রস তীব্রের ফলস্বরূপ লাগিয়ে শিকার করে। এই তীব্রের আঘাতে আহত প্রাণীর পারে বহু দূষণে মারা যায়। মানুষের মাতৃ তর শরীরের চেয়ে তিনগুণ দীর্ঘ এই দীর্ঘপথ পরিভ্রমণ করতে নিরামিষখাদ্য টোয়েন ও টকসিন বিধ উপপন্ন করে যা কালক্রমে দেহের রোগ প্রতিরোধক শক্তি কমিয়ে দেয়। ফলে দেহে নানাবিধ রোগের সৃষ্টি হয়। খাদ্য বিজ্ঞানীদের কেউ কেউ বলেন আমিষ ভোজীরা হাম, ম্যালেরিয়া, বসন্ত, কলেরা, টাইফয়েড, রক্তআমাশয় রোগে সহজে কাল হয়। সাত্বিক নিরামিষাশীরা সহজে রোগাক্রান্ত হন না, করণ বাহ্য ও আয়ু আরো সমৃদ্ধ হয়। ক্রোমোরফ তত্ত্ব বিখ্যাত পণ্ডিত ডাঃ লডার ব্রাউন বলেছেন, নিরামিষভোজীদের ক্রোমোরফ দেওয়া বিপজ্জনক।

Fedrid J. Simson মন্তব্য করেছেন- প্রাচীন গ্রীসের লেকেরা প্রাণী-হত্যা করলেও মাংস ভক্ষণ করত না। তারা বিশ্বাস করতো জন্তুর খাদ্য মানুষের সৎ- বিবেচনা শক্তি বা ধর্মবোধের অন্তরায়।

The New Health and Longevity (A.C. Solmon) গ্রন্থে নিরামিষ খাদ্যের সমর্থন আছে। লেখক লিখেছেন যে, ইন্দুর যখন মানুষ সৃষ্টি করেন, তখন তাদের খাদ্যের জন্য ফলমূল, শস্যসমূহ ও শাকশসী সৃষ্টি করেছেন। ইংল্যান্ডের G. L. Rudd তার The Case of Vegetarianism নামক একটি গ্রন্থে লিখেছেন, নিরামিষভোজী সম্প্রদায়গুলির মধ্যে স্কাফল্ড, টিবি, হৃদরোগ ও চর্মরোগের অধিকারী বেশী। সর্বকম আহরণের আদিম উৎস হচ্ছে উদ্ভিদ খনিজ লবন, ভিটামিন, প্রোটিন, ফ্যাট কার্বোহাইড্রেট ও সব রকম পুষ্টি উপকরণই এতে আছে। প্রাণীজ প্রোটিন শরীরে দূষিত রস Toxin জন্ম দেন। Toxin দেহকোষে বিভাজন স্রাবতর করে, মানুষকে ধীরে ধীরে পশু ও বন্যায় করে দেয়। স্নায়ুগুলি অনিয়ন্ত্রিত ও হুলস্থূল হয়ে যায়। সুস্থ লক্ষ্যগ্রহণের ক্ষমতা হারায়। আমিষ খাদ্য কোলেটরলের মাত্রা বাড়িয়ে হৃদ-রোগের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে। স্ত্রীকতা, ধর্ষণকাহীতা স্থলবুদ্ধি পরায়ণতা, অববিবেচক, লামিহক মনোবৃত্তি গঠন করে। কিন্তু সাত্বিক গুণসম্পন্ন নিরামিষ আহারের ফল মানুষের সমস্ত তত্ত্ববোধগুলি জাগ্রত হয়। তাই মধ্যে দয়া মহত্বা মর্যাদা ও বাস্তববোধের প্রকাশ ঘটে। সে কখনও অসামান্য উত্তেজনার সৃষ্টি করে না। তার পূরনশীলতাও বৃদ্ধি পায়।

আমাদের দেহে পাচক রসের মাধ্যমে পরিপাকক্রিয়া সংঘটিত হয়। কিন্তু আহাররূপে গ্রহীত মাছ মাংসের রস পাচক রসের সঙ্গে মিশে পাচক রসকে কিছুটা পরিমাণে বিঘাত করে ফলে ফলে আমাদের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। ফরাসী দেশের বিখ্যাত প্রকৃতি ও শরীর তত্ত্ববিদ অধ্যাপক Baron Cuvier বলেছেন The natural food of man Judging from his structure, consists of fruits, roots and Vegetables.

W. A. Halliburton, M. D. F. R. C. P তার Hand Book of Physiology গ্রন্থে বর্ণনা করেছেন, খাদ্যের মধ্যে ফলই সর্বশ্রেষ্ঠ। উদ্ভিদ খাদ্য রক্ত পরিষ্কার করে,



খাদ্যের উপাদান : ভাদ্রকৃত্য ও ভাদ্রকর্কণ  
(প্রতি ১০০ গ্রামে)

বিষয় খাদ্যদ্রব্য	প্রোটিন	চর্বি	শর্করা	ক্যালসিয়াম	সোডা	ফসফরাস	ভাদ্রকর্কণ (ক্যালরি)
চাউ	৬.৪-৭.৫	৪-৬	৭৮				৩৭৭
চুই	১১.১	৩.৬	৬৬.২				৩৩৫
জোলা	১৭.১	৫.৩	৬১.২				৩৮৫
বরকটি	২৪.৬	৭	৫৫.৭				৩৫২
মসুর	২৫.১	৭	৫২.৭				৩৭১
সয়াবিন	৪৬.২	১৬.৫	২০.৯		০০৭০	৪.৭১	৪৫৩
মুগ	৩৩-৩৭	৩.৯-৫.৬	৪.৮	১.১০		০.৬৩	৩৭-৮৬
ছানা	২২.০	৪.২	৩				১১৪
খি-মাখন	০.১	৮-১০	১০.৫-২০.২	২.৩৬		৪.৬৩	৭৫৫-৯২২
বাদাম	৭.৭২	৫৮	১৩.০				৬৫৫-৫৬৭
নারিকেল	৪	৭.১৪	১৬.২				৪৫৪
পেস্তা	১৭.৭	৫০.৫					৬৪২
হালু	২৫.২	৩					১৩৩
মাছ	১০-১৫	৪-১২					৬০-৮১
আলু	১-৬	১	২২.৯				১০১
কলা	১০-১৫	২	১৪.৭-১৮				৬৬.৭০
ভুট	১.৪৬	২৩	৮৬.০৭	২.১১			৩৫৪
পনির				২৪৫			

রোগব্যাধি দূর করে এবং ক্ষার উৎপন্ন করে রক্তের অম্লবিষ দূর করে : উদ্ভিদ খাদ্য প্রকৃতির শ্রেষ্ঠ উদাহরণ। বিশেষজ্ঞদের মতে মানুষের শরীরের ওজন বাড়ানোর আদর্শ টনিক হল, কাঁচা সজীব রস খাওয়া The Mora. Bas s of Vegetarianism গ্রন্থের চতুর্থ অধ্যায়ে মহাত্মা গান্ধী নিরামিষ খাদ্যের সপক্ষে এবং আর্মিষের বিপক্ষে আলোচনা করেছেন।

আমাদের শরীরের ক্ষয়পূরণের জন্য ছানাভাতীয় (নাইট্রোজেন) খাদ্য ১২৫ গ্রাম, শর্করা ভাতীয় খাদ্য ৫০০ গ্রাম, লেহুভাতীয় খাদ্য ১২৪ গ্রাম, লবণ ভাতীয় খাদ্য ৬.২৫ গ্রাম, উদ্ভিজ্জ খাদ্য থেকেই পাওয়া যায়। শুধু পুষ্টিগত খাদ্য খেলেই যে স্বাস্থ্য ভালো হয়, তা নয় সহজ পাচ্য, অনুজ্জক ও ক্ষারধর্মী শ্রেণী খাদ্যই নির্বাচন করতে হবে, যা সহজে পরিপাক ও গ্রহণ করা যায়। প্রাণীজ আর্মিষ খাদ্য যে কোন খাবারের সঙ্গে খাওয়া যায় না, কিন্তু উদ্ভিজ্জ শ্রোটিন যে কোন খাবারের সঙ্গে খাওয়া যায়।

অনেকে ভাবছেন বলেন আর্মিষভোজীগণের মধ্যেও অনেক ছানী ও গনী, স্বাস্থ্যবান ও দীর্ঘায়ু সম্পন্ন মানুষ ও রাষ্ট্রনায়কগণ আর্মিষ ও বিরুদ্ধ খাদ্য গ্রহণের ফলে হঠকারিতায় তৃপ্ত হন ও বিক্রান্তিকার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। নিরামিষ ভোজীদের যে শরীর খারাপ হয় না, তা নয়। শরীর খারাপ হওয়া ব্যাপারটি আরো নানা বিষয়ের উপর নির্ভর করে। জাড়াহুড়া করা, ঘ্রোণ, দুর্ভিক্ষ, শোক সূত্র বা ভয় ইত্যাদির মধ্যে খেলে হজমের ব্যাঘাত ঘটে, প্রকৃতপক্ষে, ঘড়িরপু সুনিয়ন্ত্রণ না থাকলে শুধু জল ও বায়ুত্বক হলেও স্বাস্থ্যহানি ঘটতে পারে। শরীর সুস্থ রাখার জন্য খাদ্য নির্বাচন, পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ, পরিবেশ ও পরিচ্ছন্নতা নিয়েও জাবা প্রয়োজন ভগবৎ দর্শন থেকে উদ্ধৃত।

## পরিচ্ছন্নতা

তদনন্ত গীতার পরিচ্ছন্নতাকে নির্যাতন এবং ব্রাহ্মণের গুণ বলে বর্ণনা করা হয়েছে। একথা বলা হয়েছে যে, অপরিচ্ছন্নতা আসুরিকগুণ। তৈতন্য মহাশঙ্কর ২৬ টি যুগের মধ্যে পরিচ্ছন্নতা অন্যতম বলে উল্লেখ করেছেন। শ্রীল প্রভুপাদ বৈষ্ণবদের জন্য পরিচ্ছন্নতার গুরুত্বের উপর বারবার জোর দিয়েছেন তিনি বলেছেন ভোমরা পরিচ্ছন্ন না হলে কৃষ্ণ লোক মাইল দূরে রইবেন। পরিচ্ছন্নতা সাংঘিক, অপরিচ্ছন্ন সাময়িক। আভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সবসময় ঈশ্বরের পবিত্র নাম বরণ রাখতে হবে। 'হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে' জপ করতে হবে বাহ্যিক পরিচ্ছন্নতা বৈদিক সংস্কৃতিক অত্যন্ত ব্যাপক অংশ, শরীর, পোশাক, বাড়ী এবং বিশেষ করে মন্দির ও রান্নাঘর পবিত্র ও পরিষ্কার রাখতে হয়। বাইরে পরিষ্কার থাকলে তা আভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতার জন্য সহায়ক হয়। শ্রীল প্রভুপাদ এ সম্পর্কে যে শিক্ষা দিয়েছেন তার কিছু বিষয় নীচে উল্লেখ করা হলো। যদি কৃষ্ণকে সন্তুষ্ট করার জন্য আমরা এগুলো অনুসরণ করতে পারি তবে তা কৃষ্ণ ভাবনায় আমাদের অগ্রগতির সহায়ক হবে।

## ব্রহ্ম পূজার পরিচয়না।

সবকিছু অত্যন্ত পরিষ্কার থাকা উচিত, স্বাস্থ্যে শরীরের আগে যত্নগুলো সঠিকের ফলে হতে হবে। চিরপটসমুহ প্রত্যহ মুখ, বৌদ্ধিকপাণ্ড নিয়মিত পাল্টানো এবং পিতলের সামগ্রী স্বকলকে তত্বকে রাখা কর্তব্য। গোটা বাড়ী সর্বোত্তমভাবে পরিচ্ছন্ন রাখা না গেলেও অল্প তপকে মস্তিষ্ককে অবশ্যই পবিত্র রাখা দরকার।

স্নান সেরে তিলক কেটে পরিস্কার পোশাকে উত্তমের মস্তিষ্কে আসতে হবে আরতি অথবা প্রসাদ নিবেদনের আগে স্নান ও পরিষ্কার কাপড় পরিধান অত্যাবশ্যক। কৃষ্ণের সম্রাট বিধানের জন্যই আমরা স্নান করি তাই স্নান ব্রহ্ম পূজার অঙ্গ। স্নানের আগেও স্নান করে তিলক কেটে পরিস্কার পোশাক পরিধান করতে হয়। স্নান করার পর যাতে কুকুর, বিড়াল, শিশু অথবা কোন অপরিচ্ছন্ন ব্যক্তির হৌওয়া না লাগে সেদিকে সজ্ঞাপ থাকতে হবে। স্নানের সময়ও এগুলোর হৌওয়া লাগলে পবিত্রতা নষ্ট হয়।

মাসিকের সময় মহিলারা কিম্ব পূজা অথবা কৃষ্ণের জন্য স্নানের কাজে নিয়োজিত হতে পারে না। শিশুরা সবলময় হাত পা মুখে মথ্যে দেয়, তাদের মুখ ধিरे

লালা খরে এবং যে কোন সময়ে তারা মলমূত্র ত্যাগ করে বলে তাদেরকে অপরিচ্ছন্ন গণ্য করা হয়। তাই পূজা অথবা কৃষ্ণের জন্য স্নানের কাজে নিয়োজিত থাকাকালে শিশুস্পর্শ করা যায় না। (এ নিয়ম মস্তিষ্কের জন্য, বাড়ীর জন্য নয়)।

## ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

ব্রাহ্মণ যুগ থেকে, দুপুরে এবং সন্ধ্যায় মস্তিষ্কে দিনে কমপক্ষে তিন বার স্নান করে থাকেন। স্নান শরীরকে ঠাণ্ডা, পবিত্র ও সন্তোষ করে। দিনে অন্ততঃ একবার ভালভাবে দাঁত ধোয়া উচিত; নিয়মিত মথ কাটা ও পরিষ্কার রাখা উচিত। পোশাক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়। প্রতিদিন মতনভাবে খোয়া পরিষ্কার জামাকাপড় পড়া বিধেয়। জল ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা উচিত।

মহাশয় অনুসারীরা লম্বা চুল রাখা অপছন্দ করেন। গৌড়ীয় বৈষ্ণব পুরুষেরা শিখা রাখেন, কিন্তু শ্রীল প্রভুপাদ তার নিষেধের বড় শিখা রাখতে নিষেধ করতেন, কারণ শাস্ত্রমতে ১/২ ইঞ্চির বেশী বড় শিখা গৌড়ীয় বৈষ্ণবদের বিধান নয়। অন্য সম্প্রদায়ের।

গৃহস্থলী পরিচ্ছন্নতার মধ্যে রয়েছে নিয়মিত ধুলা ও মাকড়সার জাল পরিষ্কার করা ও সবকিছু সাজানো গোছানো রাখা, অপবিত্র সামগ্রী (জুতা, মাংস, ডামাক, মদ ইত্যাদি) দূরে রাখা। বৈদিক সংস্কৃতি কুকুর ও বিড়ালের উপকারিতা স্বীকার করে। তবে তারা মাংস খায়, নিজেদের শরীর সোঁদন করে এবং মায়ে কাটপক্ষ আছে বিদ্যায় এদেরকে অপবিত্র গণ্য করা হয়। বৈদিক সংস্কৃতি কুকুর বিড়ালকে ভালভাবে পালনের কথা বলে। তবে এগুলো ঘরের বাইরে রাখা উচিত।

## একাদশী ব্রত পালন

ব্রহ্ম বৈবর্ত পুরাণে বলা হয়েছে যে, একাদশীর দিন উপবাস করলে সমস্ত পাপ থেকে মুক্ত হয়ে আত্মরিক পূণ্য লাভ করা যায়। একাদশীর দিন উপবাস করাই মুখ্য উদ্দেশ্য নয়, মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে গোবিন্দ বা শ্রীকৃষ্ণের প্রতি অধিক শ্রদ্ধা এবং প্রেমভক্তি পরায়ণ হওয়া। একাদশীর দিন উপবাস করার মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে শারীরিক আবশ্যকতা ওলো খর্বকারে ভগবানের মহিমাকীর্তন এবং অন্যভাবে ভগবানের সেবা করে সময়ের সম্যবহার করা। উপবাসের দিন নিবস্ত্র গোবিন্দের শীলাস্মরণ এবং তাঁর দিবা নাম শ্রবণ করাই হচ্ছে সর্বোত্তম। পুরোপুরি উপবাস থেকে অথবা শুধু জল কিংবা সরষত খেয়ে অথবা শস্য কিংবা সীম ছাড়া অন্য খাদ্য গ্রহণ করে একাদশী ব্রত পালন করা হয়। শস্য ভাল ও সীম জাতীয় খাদ্য নিবেদন করলেও একাদশীতে তা আহার করা নিষিদ্ধ। একাদশীতে যে সমস্ত খাদ্য মিষ্টান্ন সেগুলো হচ্ছে সবরকমের শস্য ও সীম জাতীয় খাদ্য যেমনঃ ভাত, মুড়ি, গয়দা, জাটা, ডাল, সবাবটি, মটরগুটি, বুট ইত্যাদি। যে সমস্ত খাদ্য গ্রহণ করা যায় সেগুলো হচ্ছে ফল, সসী, (সীম ও মটরগুটি ছাড়া) বাসাম গাও, দুধ ও সুন্ধজাত সামগ্রী। গৌড়ীয় বৈষ্ণব পদ্ধিকার আম ও কয়েকটি উপবাসের দিন রয়েছে। এগুলোর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে জামুইয়া (মধ্যরাত্রি পর্যন্ত উপবাস), গৌরপূর্ণিমা (চন্দ্রোদয় পর্যন্ত উপবাস) নিত্যাসন এয়োদশী, নৃসিংহ চতুর্দশী, শ্রীশ্রী রামনবমী ইত্যাদি।

## বৈষ্ণবের সাধারণ ব্যবহার

কৃষ্ণভক্তনামৃত সম্পূর্ণরূপে দ্বিগুণাভীত। পার্থিব বস্ত্র ভগবতের সাথে এর কোন সম্পর্ক নেই। একজন শুদ্ধ বৈষ্ণব দেহত্যাগের পর সরাসরি আধ্যাত্মিক জগতে চলে যান। কিন্তু মুক্ত ও নবীন নির্বিশেষে সকল বৈষ্ণবকেই এই পার্থিব জগতে বসবাস করতে হয়। যদিও ভক্তির প্রণে বৈষ্ণব কখনও আপোষ করে না তবুও শাস্ত্রপূর্ণভাবে জীবন যাপনের স্বার্থে সাধারণ আচরণের ব্যাপারে তাঁর উদাসীন থাকার উচিত নয়।

বিশেষতঃ অধিকাংশ তত্ত্ব শার্হি আশ্রমে অবস্থান করেন। তাদের অনেক পারিবারিক দায়িত্ব পালন করতে হয়। বৈষ্ণব হতে হলে অবশ্যই সন্ন্যাসী হতে হবে এ ধারণা ভুল। গ্রহণ থেকেও যে কোন ব্যক্তি কৃষ্ণসেবা করতে পারেন। যেমন ভক্তিবিনোদ ঠাকুর বলেনঃ “গৃহে থাকে বনে থাকে সমা হরি বলে ডাক”।

অবশ্য একথা ভাবা ঠিক নয় যে কেবল সন্ন্যাসীদেরকেই কঠোর দীপ্তি পালন করতে হবে। গৃহস্থদেরকেও অবশ্যই নিষ্পাপ জীবন যাপন করতে হবে। অর্থাৎ কৃষ্ণ প্রসাদ গ্রহণ, আশ্রম বর্জন, ইন্দ্রিয় সমন, ইত্যাদি। সমাজে খ্যাতিবিক কারণেই শ্রম বিভাগ রয়েছে বুদ্ধিজীবী, শিক্ষক, নৈনিক, কৃষক, ব্যবসায়ী শ্রমিক, কারিগরি, ইঞ্জিনিয়ার, ইত্যাদি

সকলের প্রয়োজন সমাজে আছে। যে অবস্থাতেই থাকুক না কেন, যে কেউ কৃষ্ণ সেবা করতে পারে।

“কিবা বিপ্র কিবা অন্ন কি পুণ্য নারী।

কৃষ্ণ ভজনে হয় সবই অধিকারী।”

একজন বৈষ্ণব সংগঠে থেকে তার জীবন যাত্রার ব্যয় নির্বাহ করে এবং কারও উপর বোঝা হয়ে থাকে না। সে একজন আদর্শ নাগরিক খ্যাতি সাদাসিমা এবং ধর্মপ্রাণও বটে। পেশার ক্ষেত্রেও বৈষ্ণব সর্বদা পাণাচার থেকে দূরে থাকে। উদাহরণ স্বরূপ সে কোন অবস্থাতেই কসাই এর কাজ নেবে না।

কোন কোন ক্ষেত্রে দুর্ভিক্ষের জন্য সৃষ্ট দুর্ভাগ্যজনক পরিস্থিতিতে কোন কোন লোক অত্যন্ত দারিদ্র্য অবস্থায় জন্মগ্রহণ করে এবং তারা পাণাচার করতে বাধ্য হয়। উদাহরণ স্বরূপ আমরা দেখি যে মহম্মদীরা সম্প্রদায়ের লোকজন প্রায়ই হরিনাম কীর্তনের প্রতি আকৃষ্ট হয়। তারা প্রায় সকলেই অত্যন্ত গভীর এবং মাস ধরার মত হীন কাজ করে চিনাক্ত কোন মতে বেঁচে থাকে। তারা খাতি বৈষ্ণব হবার ব্যাপারে প্রকৃতই প্রার্থী হলে আমরা বলব যদি সম্ভব হয় তবে তাদের এ পেশা ছেড়ে দেওয়া উচিত। যদি তা একেবারেই সম্ভব না হয় তাহলেও তাদের নিরাশ হয়ে হরিনাম কীর্তনের প্রতিরূপ বন্ধ করা উচিত হবে না। বরং নিজস্বেরকে অত্যন্ত পরিত্রা ও অজ্ঞান ভেবে তারা অন্তরের গভীর থেকে আকুল হৃদয়ে প্রার্থনা করলে কৃষ্ণ অবশ্যই তাদের প্রতি কৃপা করবেন।

অনেকে বৈষ্ণব ধর্মের প্রতি আকৃষ্ট হয়। কিন্তু এর সব নিয়ম কানুন মেনে চলা তারা কঠিন মনে করে। তবে এরা ধীরে ধীরে এসব নিয়ম কানুন মেনে চলার অভ্যাস করতে পারে।

উদাহরণ স্বরূপ- কোন ব্যক্তি সন্ধ্যায় ৭ দিন আমিষ খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত। তার উচিত হবে সন্ধ্যায় প্রথমে ৬ দিন, পরে ৫ দিন এভাবে আমিষ খাদ্য গ্রহণ কমিয়ে আনা, যে পর্যন্ত তা পুরোপুরি বন্ধ হয়ে থাকে। অবশ্য মনে সিদ্ধান্ত নিয়ে এতকালের চিৎকারে চালা আমিষ খাদ্য বর্জন করা সব চেয়ে ভাল। কারণ মাসে একবার আমিষ খাদ্য গ্রহণ করলেও তা কৃষ্ণ ভাবনার অগ্রগতিতে বাধা সৃষ্টি করে।

## গো রক্ষা

বৈদিক শাস্ত্র মতে গোরক্ষা সার্বিক ভাবে মঙ্গল হয়ে থাকে এবং গো হত্যা অমঙ্গল হয়ে থাকে। যদি কারও একটি গরু থাকে তবে সে খাতি মুখ বেঁচে পাবে। আর এই খাতি মুখ আধ্যাত্মিক বিদ্যার অনুশীলনের জন্য প্রয়োজনীয় মস্তিষ্কের কোষ সমূহকে পুষ্ট করে।

অবশ্যই কারো কাছে একটি গরু থাকলে সেটার স্বাভাবিক যত্ন না হওয়া পর্যন্ত নিরাপত্তা বিধানের সারিভূঁই ব্যক্তির উপর কর্তব্য। এমনকি গরুর বয়স বেড়ে গেলে এবং সে মুখ নিতে না পারলেও আমাদের উচিত নয় তাকে বিক্রি করে দেওয়া। যদি আমরা গরু বিক্রি করে দেই এবং তাকে যদি হত্যা করা হয় তবে আমরাও গো হত্যার দায়ভারী হবো।

খাঁড় বলদের বেলাও একই কথা প্রযোজ্য। আমাদের অবশ্যই তাদেরকেও রক্ষা করতে হবে, যদি আমাদের গাভী একটি খাঁড়ের জন্য দেয় তবে তার নিরাপত্তার বিধানের সারিভূঁই আমাদের। অন্যথায় কর্মের বিধান অনুযায়ী আমাদের শাস্তি ভোগ করতে হবে।

## শ্রী সপ

“নারী আশ্রম এবং পুরুষ ঘৃণাপাত্রের সাথে তুলনীয়। তাই কোন পুরুষের নির্জন স্থানে এমনকি তার কন্যার সংসর্গও এড়িয়ে চলা উচিত। একইভাবে অন্যান্য নারীর সাথে মেলামেশাও তার এড়িয়ে চলা উচিত। অন্যকোন কারণে নয়, কেবল যাত্রা চক্রবর্তী প্রয়োজনেই পুরুষের উচিত নারীর সাথে মেলামেশা করা। (শ্রীমদ্ভগবত ৭/১২/৯) শ্রীল প্রভুপাদের ব্যাখ্যা ১- ‘যদি একটি ঘিঘের খাতি এবং আশ্রম একত্রে রাখা হয় তবে মাটির মধ্যকার মি অবশ্যই গলে যাবে। নারীকে আশ্রমের সাথে এবং পুরুষকে ঘিঘের খাতির সাথে তুলনা করা হয়। কোন পুরুষ ইন্দ্রিয় সংযমের ক্ষেত্রে যতদূরই অগ্রসর হোক না কোন একজন নারীর সামনে নিজেদের সংযম রাখা তার নশ্ব প্রায় অসম্ভব। সে নারী নিজের ঘরে, যা অথবা কোন স্থানেও একই কথা প্রযোজ্য। সন্ন্যাস গ্রহণকারী ব্যক্তিও সময়বিশেষে উত্তেজিত হয়ে উঠতে পারেন। তাই বৈদিক সভ্যতা সতর্কতার সাথে পুরুষ ও নারীর মেলামেশার উপর বিধিনিষেধ আরোপ করেছে। যদি কেউ নারী ও পুরুষের মেলামেশা সীমিত রাখার মৌলিক নীতি অনুধাবনে ব্যর্থ হয় তবে সে পতন সাথে তুলনীয়। এটাই এ শ্লোকের তাৎপর্য।’

“জড় জগতের অস্তিত্বের মূলনীতি হচ্ছে পুরুষ ও নারীর মধ্যকার আকর্ষণ। এই আকর্ষণের বশবর্তী হয়ে পুরুষ ও নারীর হৃদয় পরস্পরের কাঙ্ক্ষণের আলো এবং একে অপরের শরীর, বাড়ী, সম্পত্তি, সন্তান, আত্মীয় ও সম্প্রদায়ের প্রতি “আকর্ষণ অনুভব করে। এভাবে মানুষের জীবনে মায়াব বন্ধন বোঝাতে থাকে এবং মানুষ চিন্তা করে ‘অহং মমোক্তি’ আশি এবং আশায়।” (শ্রীমদ্ভগবত-৫/৫/৮)।

বৈদিক সংস্কৃতিতে ব্রহ্মচারী, বানপ্রস্থ অবশ্রমকারী এবং সন্ন্যাসীদের বেলায় নারীর সাথে ব্যাপক মেলামেশা নিষিদ্ধ করা হয়েছে। শুধুমাত্র গৃহস্থদেরকে নারীর সাথে মেলামেশার অনুমতি দেয়া হয়েছে। তবে তাদের বেলাতেও বিধিনিষেধ আছে। নারীর প্রতি আদ্যন্ত হওয়া ছাড়া আধ্যাত্মিক জীবনে অগ্রগতি অসম্ভব।

পুরুষের জন্য অবশ্য যৌনজীবন অনুমোদিত। তবে তা কেবল যাত্রা সন্তান জন্মনেয়ার জন্য শাস্ত্রের নির্দেশ অনুযায়ী গুরুত্ব নিকট থেকে আত্ম লাভের পর পৃথক যৌনজীবন যাপন করে। নারীর মাসিক হবার পর স্বামী স্ত্রী মিলিত হবার উপযুক্ত সময় স্বামী স্ত্রী গর্ভাধানসংস্কার পালন করে পরস্পর মিলিত হয়ে থাকে। গর্ভাধান সংস্কার অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে মিলিত হবার আগে সম্প্রতির মনে পরিত্রাভার সঞ্চয় ঘটে। মিলিত হবার সময় সম্প্রতির মানসিক অবস্থা অনুসারে বিশেষ ধরনের জীব গর্ভে আকর্ষিত হয়, পতনের যৌনমিলন শুধুমাত্র ইন্দ্রিয়ভক্তির লক্ষ্যে পরিচালিত। মানুষও যদি একই ধারা অনুসরণ করে তবে কোন ধরনের সন্তান জন্ম নিতে পারে তা সহজেই অনুমেয়। তাই যৌন জীবনে মিলিত হবার আগে শিষ্টাচার্য্যকে অত্যন্ত সতর্ক হতে হয়।



গর্ভাধান সংকোর অত্যন্ত জটিল বৈদিক প্রক্রিয়া। তাই শ্রীল প্রভুপাদ তাঁর বিবাহিত শিষ্যদের জন্য এই বিকল্প ব্যবস্থা করেছেন যে মিলনে রক্ত হবার আগে তারা মনকে পবিত্র করার জন্য ৫০ মালা (৫০ X ১৩৮) হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ করবে। নারী গর্ভবতী থাকলে অথবা সন্তান জন্মদেয়ার ৬ মাস পর পর্যন্ত সময়ে অথবা জন্মনিরোধক ব্যবহার করে যৌন মিলন উচিত নয়। বিবাহিত জীবনেও এ সমস্ত সীমা লংঘন করলে তা অবৈধ বৌনাচার হিসাবে গণ্য হয় এবং তা কৃষ্ণ ভাবনার নীতিবিরুদ্ধ।

## বৈষ্ণবের ভাব এবং প্রবৃত্তি

এটা সকলেই জানেন যে, বৈষ্ণবরা চরিত্রগতভাবে অত্যন্ত বিনয়ী। অবশ্য এই নম্রতার প্রকৃতি কেমন তা দেখতে হবে একজন বৈষ্ণব সব সময় নিজেকে পতিত এবং শিক্ষানবিস বলে মনে করে থাকেন। যেমন: শ্রীল কৃষ্ণদাস কবিরাজ গোস্বামী 'শ্রী চৈতন্য চরিতামৃত' গ্রন্থে লিখেছেন :-

অগাধি মাধাই হৈতে যুজি সে পাপিষ্ঠ।

পূরীষের বীট হৈতে যুজি সে লমিষ্ঠ।

মোর নাম শুনে যেই তাঁর পূর্ণা কয়।

মোর নাম লয় যেই তাঁর পাণ হয়।

তাই একজন বৈষ্ণব নিজেকে একজন প্রকৃত গুরুর তদ্ব্যবধানের রাখতে চান। তাঁর আধ্যাত্মিক অগ্রগতির স্বার্থে তিনি সর্বদা তাঁর গুরু এবং প্রবীণ ভক্তদের কাছে থেকে নির্দেশ ও তিরস্কার গ্রহণে প্রস্তুত থাকেন। একজন শিষ্য যে ভাবে তার শিষ্যামাতার মেহ, শাসন ও নির্দেশের মধ্যে বড় হয়ে উঠে একজন বৈষ্ণবও গুরুর কাছে সেভাবে থাকতে চান।

মাত্র বিশয়ের বাহ্যিক প্রদর্শনী করে জনগণের দৃষ্টি নিজের দিকে আকৃষ্ট করা যায়। কিন্তু এর দ্বারা কৃত্যকে সঙ্কট করা যায় না। প্রকৃত বৈষ্ণব কখনও নিজে কতটা বিনয়ী তা অপনোক্তেকে দেখাতে আগ্রহী থাকেন না। বরং তিনি বিশেষভাবে কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলনের মাধ্যমে তাঁর গুরুর নির্দেশ পালনে নিষ্ঠাবান থাকেন।

একজন প্রকৃত বৈষ্ণব আচরণের দিক থেকে সাধারণতঃ ভদ্র, বিনয়ী ও ধীরস্থির হয়ে থাকেন। কর্ণনও কোন কোন ভক্ত কৃষ্ণের প্রতি পুরোপুরি আত্মসমর্পণ করা প্রচার করেন। অন্য সবকিছুকে তাঁর কঠোরভাবে সমালোচনা করে থাকেন, কিন্তু এটা গৌড়ামী অথবা সঙ্গীর্ণতা নয়। বরং এই উপলব্ধি থেকে একথা বলা হয় যে, কৃষ্ণ ভাবনামৃত ছাড়া এতোককে অবশ্যই জ্ঞান ও মৃত্যুর ভয়াবহ চক্রে অব্যাহতভাবে আবর্তিত হতে হবে। বদ্ধ জীবাত্মার প্রতি সর্বোচ্চ করুণা প্রদর্শনের লক্ষ্যেই প্রকৃতপক্ষে এখ্যনের কঠোর ও সরাসরি বক্তব্য দেয়া হয়। অবশ্য ভুল বুঝে সাধারণ মানুষ মনে করতে পারে যে, এই ভক্ত অত্যন্ত অহংকারী এবং একগুয়ে। কিন্তু তিনি কৃষ্ণ ভাবনামৃত প্রচার করার জন্য শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভু এবং তাঁর গুরুর নির্দেশ পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে পালন করেছেন মাত্র। একজন ভক্তি প্রচারক কখনও নিজেকে বিরাট সাধু মনে করেন না। তিনি নিজেকে গুরুর বিনীত সেবক রূপেই দেখেন।

তাই আত্মসমর্পণের মাধ্যমে তিনি শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বাণী চারিদিকে ছড়িয়ে দিতে নিরলসভাবে কাজ করে যান। এটাই যথার্থ সত্য। অবশ্যই পরম নৌজাগ্যপূর্ণ যে ব্যক্তি কৃষ্ণ ও বৈষ্ণবদের কৃপানাত করেছেন এবং কৃষ্ণভক্তির পথ বেছে নিয়েছেন, তিনি সাধারণ মানুষের ভুলনার আধ্যাত্মিক জগতে অনেকদূর এগিয়ে গেছেন। একথা বিনোচনা করে একজন শিক্ষানবিস ভক্তসাধারণ মানুষকে মায়ামুক্ত জীব ভেবে নিজের সম্পর্কে গর্ব বোধ করতে পারেন। এধরনের ভক্তের মনে রাখা উচিত যে, প্রথমতঃ সেও সাধারণ মানুষের মত একই পথে চলছিল, কেমনসময় গুরুর কৃষ্ণের কৃপায় সে রক্ষা পেয়েছে। দ্বিতীয়তঃ তার বুঝা উচিত যে, সে অত্যন্ত নবীন ভক্ত। তার হৃদয়ে এখনও অনেক মলিনতা রয়েছে। তার গুরু, রূপ গোস্বামী প্রভৃতি প্রকৃত ভক্তের তুলনায় সে আসলে কিছুই নয়। যদি একজন ভক্ত সুন্দরভাবে ভজন করতে এবং সমাপত্তাবে প্রচার করতে পারে তবে তার মনে কদা উচিত যে, এটা গুরুর আশীর্বাদ। এতে অহংকার করার কিছুই নাই। কাহুও মনে অহংকার জন্মাত হলে সে কৃষ্ণ ভাবনামৃত অনুশীলনে যথার্থ অগ্রগতি অর্জন করতে পারে না। সুন্দর সাধনযুক্ত এবং বাহ্যিক বিন্যাসপ্রদর্শন সত্ত্বেও আত্মগর্ব তার নিজের জন্য এবং সে যাদের সাথে যোগাযোগ করে তাদের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে পড়ায়। যদি কোন ভক্ত মনের এতাব দমন করতে না পারে তবে তার মধ্যে নম্রতা আনার জন্য এমনকি কৃষ্ণ তাকে তাঁর কঠোর নীতিমালা সমূহ থেকে বিচ্যুত করতেও পারেন।

একইভাবে প্রত্যেক ভক্তের সতর্ক থাকা উচিত, যেন তাদের মনে বিখ্যাত বক্তা, কীর্তনিন্দা ইত্যাদি হস্তায়ার মোহ না জাগে।

একজন ভক্ত ভাল বক্তা হতে পারেন। কিন্তু নিজের জন্য নয়, কৃষ্ণের মহিমা তুলে ধরবার কথাই সব সময় তার মনে রাখতে হবে। একজন আত্মসমর্পণ প্রচারক আসলে কখনই জগতের কল্যাণ করতে পারে না।

কৃষ্ণভাবনার অগ্রগতি সম্পর্কে রূপ গোস্বামীকে শিক্ষা দেবার সময় শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভু ভক্তিমার্গের প্রতিবন্ধকতাসমূহের ব্যাপারে সতর্ক করে নিয়েছিলেন। তিনি বিশেষভাবে নিষিদ্ধচার, কুটনীতি, জীব হিংসা, লাভ, পূজা, প্রতিদ্বন্দ্বি সম্পর্কে হুঁশিয়ার থাকতে বলেন।

এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আরও বিশদভাবে জানতে আগ্রহী হলে পাঠকগণ শ্রীল এ সি ভক্তিবেন্দ্যোবাসী প্রভুপাদ প্রণীত শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভুর শিক্ষা গ্রন্থমালা পড়তে পারেন।

অনেকে বাহিরে ধর্মভান দেখাইবার জন্য অতিশয় যত্ন করিয়া থাকেন লোকে ভক্ত বলিবে, ধার্মিক বলিবে, এই ইচ্ছাই প্রবল। ভিতরে একটি মাত্র ধর্মভাব নাই, সভ্য করিয়া কখন ভগবানকে ভাবেন নাই, কিন্তু বাহিরে শরম ধার্মিক বলিয়া পরিচয় দেন এইরূপ বৈষ্ণব চিহ্ন ধারণ করিয়া কত লোক যে কী ভীষণ কার্য্য করিতেছে তাহার উল্লেখ নাই। কিন্তু উহা যে কি তরুতর অপরাধ, ভগবত্বরণ হইতে যে রক্তনূরে গড়িতে হয়, তাহা মনে একবার স্থান পায় না। একটি নীচ আছে, ভগবান বলিতেছেন,-

“অহঙ্কারী পাণী যারা,-

আমার দেখা পায় না তারা,

দীনজানের বন্ধু আমি সকলে জানে”।

তবে আমাদের অহঙ্কার কিসের? যদি যথার্থই ভগবত্বরণ লাভ করাই উদ্দেশ্য হয়, তাহা হইলে কণ্ঠাটী করিয়া বাহির ধর্মভাব দেখাইলে কি উদ্দেশ্য সফল হইবে? লোকে নাইবা ভক্ত বলিবে, নাইবা ধার্মিক বলিবে, তাহাতে আমাদের কি আসিয়া যায়? শ্রীমদ্বাংমুখ তত্ত্বদিগকে বলিয়াছিলেন,-

“ভূগোলপি সুনীচেন তয়োপি সহিষ্ণুনা।

অমানিনা মানদেন কীর্তনীয়ঃ সদা হরিঃ”।

যদি যথার্থ ভগবত্বরণ পাইতে- যদি সে বিমল আনন্দ উপভোগ করিতে ইচ্ছা হয়, যে মানব! তাহা হইলে নীচ অতি নীচ হও, হইয়া শুদ্ধচিত্তে শ্রী নাম কীর্তন কর, প্রেম আপনি উন্নয় হইবে। কীর্তন কর- কেহ যেন না মনে করেন যে, কেবল উচ্চেষ্টার কীর্তন। কীর্তন অনেক প্রকার আছে। বৈষ্ণব বলেন-

“মিত্য সিদ্ধ কৃষ্ণপ্রেম সাধা কতু নয়।

শ্রবণাদি শুদ্ধচিত্তে করয়ে উন্নয়”।

সাধনের দ্বারা যে সাধ্যবস্ত লাভ হয় তাহা অনিত্য, এতএব কৃষ্ণদাস্যরূপ বিমলপ্রেম সাধ্যবস্ত নয় আপনি উন্নয় হয় সূর্য্য নিত্যসিদ্ধ, কিন্তু ব্যাপসমূহে আবৃত করিয়া রাখিলে যেমন সূর্য্যকে দর্শন করা যায় না, কৃষ্ণদাস্যরূপ বিমল প্রেমও সেইরূপ আমাদের হৃদয়ে মায়াবস্ত্র মেঘের দ্বারা আচ্ছন্ন। ব্যাপসমূহ চলিয়া গেলে সূর্য্যের যেমন প্রকাশ হয়, কৃষ্ণদাস্যরূপ বিমলপ্রেম সেইরূপ। শুদ্ধচিত্তে শ্রীনাম কীর্তনাদি করিলে হৃদয় যখন নির্মল হইবে অর্থাৎ মায়াবস্ত্র মেঘসমূহ যখন হৃদয়ে অচ্ছিন্ন হইবে, তখন সেই সূর্য্যরূপ বিমলপ্রেম আপনি উন্নয় হইবে, নতুবা বাহিরে ধর্মভাব দেখাইলে বিমল আনন্দ উপভোগ হইবে না।

ভক্তগণ! আমাদিগকে আশীর্বাদ করুন যেন আমরা নিরপরাধী হইয়া শুদ্ধচিত্তে শ্রীনাম-কীর্তনাদি করিতে পারি।

যাত্র বই পড়ে জীবনের পূর্ণতা অর্জন করা যায় না আধ্যাত্মিক জীবনে ব্যক্তিগত পথ নির্দেশের জন্য শাস্ত্র জোর দিয়েছে যে, প্রত্যেকের অবশ্যই একজন গুরু গ্রহণ করা প্রয়োজন। তাই আমরা দেখতে পাই হিন্দু সমাজে প্রায় সব লোকের অত্র একজন গুরু আছে।

অবশ্য প্রকৃত আধ্যাত্মিক জীবন অত্যন্ত গভীর ব্যাপার। জন্ম, জন্মান্তরে যে যার বন্ধনে আমরা আবদ্ধ এটা তার থেকে মুক্তি লাভের বিষয় বটে। শুধু বাক্য আমি একজন হিন্দু ‘আমি একজন মুসলিম’ ‘আমি একজন গুরু’ ‘আমি একজন ভক্ত’ ইত্যাদি কথা বাক্য বললে কেউ প্রকৃত ধর্মগুরারূপ স্বীকৃতি হয় না।

এতএব যে প্রকৃতই জীবনের মূল লক্ষ্য অধ্যায় তৎ কৃষ্ণভক্তি লাভ করতে চায় তাকে অবশ্যই কৃষ্ণভাবনামূর্ত্তের প্রশিক্ষণ ও পথনির্দেশ নিতে সক্ষম একজন ষাটি কৃষ্ণভক্ত হুঁজে খের করতে হবে। হরিভক্তি বিলাসে উল্লেখ আছে যে একজন উৎসাহী শিষ্যের উক্তিঃ একজন আচার্য্যের কাছে কমপক্ষে একবছর হরিকথা শ্রবণ করা। এরপর গুরু যদি সন্তুষ্ট হন যে শিষ্য এ ব্যাপারে পূর্ণ প্রতিজ্ঞ এবং চক্রেব যদি সম্প্রদায় অনুমোদিত হন তবে নীচা হতে পারে। নীচার সময় শিষ্যকে প্রতিজ্ঞা করতে হবে যে আর জীবনভর সে ষাটি নীতি আনুশীল্যভাবে মেনে চলবে এবং প্রতিদিন ১৬ মালা হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ করবে। এই চারটি বাধ্যতামূলক নীতিমালা হচ্ছে (১) অবৈধ নারী সঙ্গ ত্যাগ (বিবাহি জীবনেও যৌন সম্পর্ক শুধু মাত্র সন্তান জননের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে) (২) অমিষ্টাহার সম্পূর্ণ বর্জন, (৩) সবধরনের জুয়া খেলা বর্জন (৪) চা, কফি, পান, তামাকসহ সবধরনের নেশা বর্জন।

সদগুরু গ্রহণের ব্যাপারে অত্যন্ত সতর্ক হওয়া উচিত। তাঁকে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু প্রবর্তিত সমুদয় নীতিমালা কঠোরভাবে অনুসরণ করতে হবে। তিনি অবশ্যই উপরে বর্ণিত ৪ নীতিমালা ব্যক্তিগতভাবে অনুসরণ করবেন এবং সেগুলো অনুসরণ করতে তাঁর শিষ্যদের অবশ্যই শিক্ষা দেবেন। তিনি নিজে তাঁর গুরুর নির্দেশ অনুযায়ী প্রতিদিন কমপক্ষে ১৬ মালা জপ করবেন এবং তাঁর শিষ্য যাতে তা করে সে ব্যাপারে তীব্র দৃষ্টি রাখবেন। সদগুরু কখনও মনগড়া ‘মন্ত্র’ দেবেন না, কাল্পনিক ‘অবতারের’ কথা বলবেন না এবং লাভ, পুজা অথবা প্রতিষ্ঠার জন্য কৃষ্ণভাবনামূর্ত্ত প্রচার করবেন না। তাঁকে অবশ্যই শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বীকৃত সম্প্রদায়ভুক্ত হতে হবে।

শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভু বলেনঃ

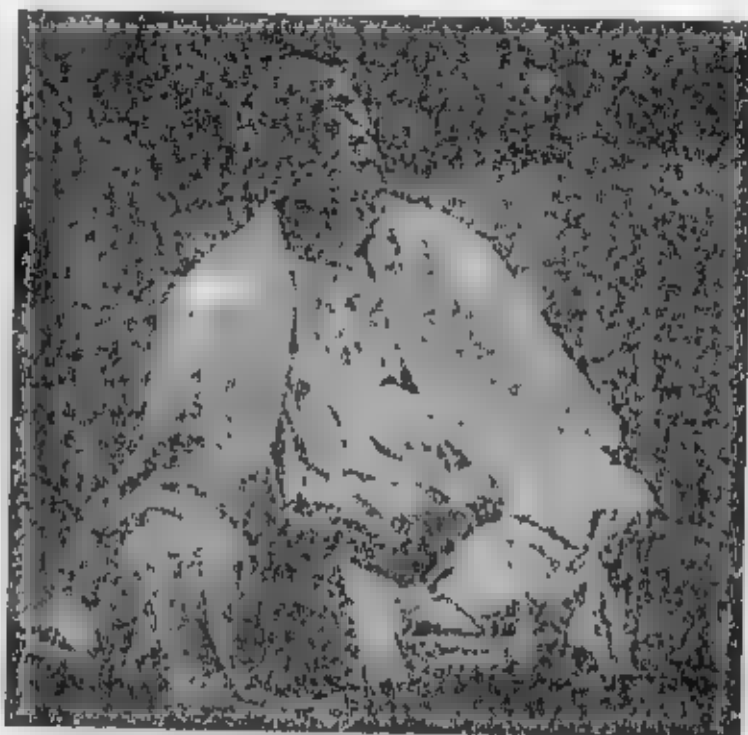
কিবা বিপ্র কিবা ন্যাসী শূদ্র কেনে নর

যে কৃষ্ণতত্ত্ব বেত্তা সেই গুরু হয়। (চৈঃ চঃ, ৮/১২৭)

আর তাঁর ‘প্রেমবিবর্ত’ নামক গ্রন্থ জগদানন্দ পণ্ডিত লিখলেনঃ

কিবা বর্ণ, কিবা শ্রমী, কিবা বর্ণনশ্রমহীন।

কৃষ্ণতত্ত্ববেত্তা যেই, সেই আচার্য্য প্রবীণ।



কৃষ্ণ কৃপাপ্রীমূর্তি শ্রীঅভয়চরণারবিন্দ ভক্তিবন্দ্য স্বামী শ্রুতপাদ  
(আন্তর্জাতিক কৃষ্ণ ভাবনামৃত সংঘের প্রতিষ্ঠাতা ও প্রাচ্যর্য়)  
যিনি শ্রী মনুহাপ্রভু গৌরসুন্দরের ভবিষ্যৎ বাণীর স্বার্থক রূপায়ন  
যটিয়েছেন সারা বিশ্বে হরি নাম প্রচারের মাধ্যমে

আসল কথা ছাড়ি ভাই, বর্ণে যে করে আদর :  
অসদগুরু করি তাঁর বিনষ্ট পূর্বপরা

জাতের কোন বাধা নেই। যে কোন অবস্থায় থেকে যে কেউ গুরু হতে পারেন। তবে তাঁকে কৃষ্ণের অকৃত্রিম গুরু হতে হবে। এটাই প্রধান যোগ্যতা। এ ছাড়া যদি কেউ সদগুরু নয় এমন কোন লোকের কাছে থেকে অর্জিতে নীক্ষা নিয়ে থাকেন তাহলে তাঁর দায়িত্ব হচ্ছে সেই লোককে প্রত্যাখ্যান করে একজন সদগুরু গ্রহণ করা। এটা শাস্ত্রের নির্দেশ। একজনকে গুরু রূপে গ্রহণ করার পর তাঁকে প্রত্যাখ্যান করা যায় না। একথা সত্য নয়। একজন হত্যারক যদি আমাদের ডুল পাখে নামিয়ে নিচে যেতে চায় তবে অবশ্যই ডাকে প্রত্যাখ্যান করতে হবে। বলি মহারাজ গুরুচাচ্যকে প্রত্যাখ্যান করেছিলেন সে দৃষ্টান্ত পাশ্চাত্যে আছে।

গুরুচাচ্য বলি মহারাজের কুল গুরু হিঁদেন কিন্তু যখন ভগবান বিষ্ণু রামন অবতারে বলিকে স্থপনা করতে রান শ্রবনের জন্য এসেছিলেন তখন গুরুচাচ্য সেই ব্রাহ্মনরূপী বিষ্ণুর সেবা করতে নিবেদন করছিলেন। মহারাজের ধারণা হল জীবনের পরম উদ্দেশ্য বিষ্ণু সেবা, এতএব আমার গুরু যদি সেই পরম পুরুষ ভগবানকেই ভ্যাপ করতে বলেন তা হলে আমি অবশ্যই তাঁর চেয়ে আমার গুরুকে বর্জন করব। কারণ ভগবৎ প্রার্থির জন্যই গুরু গ্রহণ প্রয়োজন

তাঁই গুরুচাচ্যকে ভ্যাপ করার বলি মহারাজের কোন ক্ষতি হয় নাই। বরং তিনি ভগবানের পরম পদ পেয়েছিলেন। এ প্রসঙ্গে শ্রীল শ্রুতপাদ কৃষ্ণ শ্রীমদ ভাগবতের (৮-১০-১) শ্লোক ও তাৎপর্য প্রামাণ্য দৃষ্টিরূপে উদ্ধৃত দেওয়া হল

### শ্রীমদ উবাচ

বলি দেবং গৃহপতিঃ কুলার্চ্যেণ ভাবিতঃ ।

তুষ্টিং ভূত্বা জনং রাজনুবাচবহিতো গুরুম্ ॥

বঙ্গানুবাদ : শ্রীমদেব গোস্বামী বললেন, "যে মহারাজ পত্নীক্ষিৎ যখন বলি মহারাজ তার কুল গুরু গুরুচাচ্য কর্তৃক আশীষ্ট হয়েছিলেন, তখন কিছুকালের জন্য তিনি নীরব রইলেন। তারপর সম্পূর্ণ বিবেচনা করে তার গুরুসেবকে উত্তর প্রদান করলেন।"

শ্রীল বিশ্বনাথ চক্রবর্তী ঠাকুর মহারাজ মিচ্ছান্ত করেছেন যে বলি মহারাজ এই লোকটান্ন অসংখ্য নীরবতা পালন করলেন। কি করে তিনি তার গুরুসেব গুরুচাচ্যের আদেশ অমান্য করলেন। বলিমহারাজের মৃত সুদীর ব্যক্তির কর্তব্য হল তার গুরু আদেশ হুঁচাপ্ত বাবে তৎক্ষণাৎ পালন করা যা তিনি নির্দেশ করেছেন। কিন্তু বলিমহারাজ অবলেন যে আর এই গুরুচাচ্যকে গুরু হিসাবে গ্রহণ করা ঠিক হবে না। কারণ তিনি গুরুর কর্তব্য পালন করেছেন।

শাস্ত্র মতে গুরুর দায়িত্ব হল শিষ্যকে ভগবদ্ব্যয়ে নিয়ে যাওয়া। তা যদি তিনি না পারেন তাহলে তার গুরু হওয়া উচিত নয়। গুরুন স স্যৎ (আঃ ৫, ৫, ১৮) কারণ গুরু হওয়া ঠিক নয় যদি তিনি তাঁর শিষ্যকে কৃষ্ণ ভাবনার শক্তি প্রদান করতে না পারেন। জীবনের পরম উদ্দেশ্য হল ভগবান কৃষ্ণের ভক্ত হওয়া যাতে তব বন্ধন ঘুচে যায়। কৃষ্ণ ভাবনার



উন্নয়নের মাধ্যমে এই করে উত্তীর্ণ হতে গুরুত্ব সাহায্য করেন। কিন্তু অসম্পূর্ণ নির্দেশ দিচ্ছেন বলি মহারাষ্ট্রকে যাতে তিনি বামন দেবের প্রতি তার শ্রদ্ধা প্রতিষ্ঠা তত করেন অতএব বলি মহারাষ্ট্র ডাবলেন, এই অবস্থায় তার গুরুর আদেশ অমান্য করলে কোন মোব নেই। এ প্রেক্ষাপটে তিনি বিবেচনা করলেন, তার গুরুর আদেশ রক্ষা করাই উচিত। স্বাধীন ভাবে ভগবানকে খুশী করা উচিত। তিনি কিছু সময় কাটালেন। এ বিষয় সুবিবেচনার পর তিনি স্থির করলেন, যেকোন অবস্থায় ভগবান বিষ্ণুকে সন্তুষ্ট করাই বিধেয়, এমন কি গুরুদেবের এই বিতর্কিত আদেশ অমান্য করার ঝুঁকি নিয়েও।

গুরু হতে প্রদত্ত অর্থক ব্যয়বিধি বিধি বিরোধী, তিনি গুরু হিসাবে গ্রহণ যোগ্য নয়। অস্তিত্ব বশতঃ যদি কেহ এ ধরনের গুরু গ্রহণ করেন তা হলে পরিত্যাগ করা উচিত। মহাভারতের উদ্যোগ পর্বে (১৭ নং-২৫) এই ভাবে এ ধরনের গুরু সম্পর্কে বর্ণনা আছে :- গুরুর প্যাবলিগুয় কার্যাকর্ম্যম্ জানতঃ উৎপথপ্রতিপন্নস্য পারত্যাগো বিধীয়তে। (ভোগ বিষয় লিগু, কিলেক্তব্যবিমুক্ত এবং ভক্তি ব্যতীত ইতর পন্থানুগামী ব্যক্তি গুরু হলেও পরিত্যাজ্য)

শ্রীল জীব গোস্বামীপাদের উপদেশ, এ ধরনের অপসর্গ তথাকথিত গুরু, পারিবারিক পরোহিত যিনি গুরুর ভূমিকায় অবতীর্ণ-অবশ্যই পরিত্যাজ্য এবং যথার্থ সদগুরু গ্রহণযোগ্য।

ষট্ কর্ম সিপুণো বিপ্রো মন্ত্রতন্ত্র বিশারদঃ। অবৈক্যবো গুরুর্ন স্যাদিহকবঃ খনচো গুরুঃ। যজন, যাজ্ঞ, অধ্যয়ন, অধ্যাপনা, দান ও প্রক্রিয়ঃ এই ষট্ কর্মসিপুণ এবং মন্ত্র তন্ত্র বিশারদ অবৈক্যব ব্রাহ্মণও গুরু হতে পারেন না, কিন্তু চন্ডাল কুলে একচিত্ত হলেও বিষ্ণু ভক্তি পরায়ণ বৈষ্ণব গুরু হবার যোগ্য। নারদ পঞ্চরামে আরো উল্লেখ যে তাবুতৌ নরকং যোঃ ব্রহ্মতঃ কালমঙ্গল্যম্।

“যিনি (আচার্য্য বেশে) অন্যায় অর্থাৎ শাস্ত্র বিরোধী কথা বলে এবং যারা শ্রবণ করেন তাহারো উভয়েই অনন্তকাল খোর নরকে গমন করেন।”

শ্রীল ভক্তিসিকান্ড সহস্রতী ঠাকুর বলেছেন, যদি কোন তথাকথিত গুরু তার ব্যক্তিগত সুবিধা অথবা স্বত্বগত লাভের জন্য শিষ্য গ্রহণ করেন তবে গুরু ও শিষ্যের মধ্যকার সম্পর্ক ছড় বিষয়ক হয়ে পড়ে এবং গুরু ব্যবসায়ী মনোভাবাপন্ন হয়ে যান। অনেক গোবামী আছে যারা পেশাদারী মনোভাব নিয়ে শিষ্য সৃষ্টি করেন। এরা শিষ্যদের প্রতি ঘরুবান হন না এবং তাদেরকে প্রয়োজনীয় যথার্থ নির্দেশও দেন না। এ ধরনের গুরুরা তাদের শিষ্যদের কাছ থেকে শুধুমাত্র বৈষয়িক সুবিধা আদায় করতে পেরেই খুশী হন। এ ধরনের সম্পর্ক নিন্দনীয়। এই সব গুরু ও শিষ্য প্রতারক ও প্রতারিতদের একটি গোষ্ঠী হাড়া আর কিছুই নয়। তাদেরকে বাড়িল অথবা প্রকৃত-সহজিয়া ও বলা হয়। গুরু এবং শিষ্যের মধ্যকার যোগাযোগ কে সত্তা করে ফেলাই তাদের উদ্দেশ্য। আধ্যাত্মিক জীবন সম্পর্কে উপলব্ধি অর্জনের ব্যাপারে তারা মোটেই আন্তরিকভাবে আগ্রহী নয়।

## দীক্ষা গ্রহণের প্রক্রিয়া নিম্নরূপ :

১। শিক্ষাগুরু শিষ্যকে কৃষ্ণভাবনামৃত সম্পর্কে নির্দেশ দেন। শিষ্য তখন নীতিমালা সমূহ অনুসরণ এবং মালা জপ করতে শুরু করে।

২। পরীক্ষাঃ গুরু অব্যাহতভাবে নির্দেশ দেন এবং শিষ্য সবকটি নীতিমালা মেনে চলছে কিনা তা নিয়মিত পরীক্ষা করেন।

৩। দীক্ষাঃ যদি একবছর নির্ভর সাথে বিধিমালা অনুসরণের পর গুরু শিষ্য সম্পর্কে সন্তুষ্ট হন এবং শিষ্য গুরুর কাছে আত্মসমর্পণ করতে প্রস্তুত হয় তবে দীক্ষা হতে পারে।

৪। শিষ্য যাতে অগ্রগতি অব্যাহত রাখতে পারে তার জন্য শিক্ষা অব্যাহত রাখতে হয়। দীক্ষা তাই প্রকৃত আধ্যাত্মিক জীবনের সূচনা মাত্র। দীক্ষার পর শিষ্যের অবশ্যই পূর্ণতা অর্জনের জন্য চেষ্টা করতে হবে।

## গুরু সাধু ও শাস্ত্র অনুশীলন

‘গুরু সাধু শাস্ত্রবাক্য চিত্তেতে করিয়া ঐক্য’

(মরোত্তম দাস ঠাকুর)

এটাই আধ্যাত্মিক সফলতার পথ, সূর্য্যপাত্রে আমাদের মধ্যে নিজের মন গড়া ভাবে কাজ করার যৌক্তিক রয়েছে। মূল বিষয়ের সাথে নিজের সর্জন জুড়ে দেয়া, নির্ধারিত মানসম্মত নিয়মাবলীর পরিবর্তন সাধন করা অথবা ভাল গোল শাকিয়ে ফেলা কাউকে ধর্মীয় সেতা রূপে মেনে নেয়ার ইচ্ছা। এ আমাদের মধ্যে রয়েছে। কিন্তু এটা অত্যন্ত ক্ষতিকর কারণ-এর ফলে আমরা সত্য পথ থেকে বিচ্যুত হয়ে যাব। প্রত্যেকের উচিত অতীতের আচার্যদের নির্ভর সাথে অনুসরণ করা। তাহলেই জীবন সার্থক হবে।

## ভক্তি ও ব্যবসা

আর্থিক লাভের জন্য তত্ত্বমূলক তৎপরতা চালানো উচিত নয়। কারও উচিত নয় পেশাদার কীর্তনের দলে যোগ দেয়া। শিষ্যদের কাছ থেকে প্রণামী গ্রহণের উদ্দেশ্যে গুরু হওয়া এবং টাকার বিনিময়ে ভাগবত পাঠ করা। এত করে নিজের আধ্যাত্মিক জীবন নষ্ট হয়ে যায় এবং অন্যরা প্রতারণিত হয়। অবশ্য কেবলমাত্র কৃষ্ণের সেবার জন্য একজন প্রকৃত প্রচারক দান গ্রহণ করতে পারেন। কিন্তু কৃষ্ণনাম এবং ভাগবতকে পরিবার চালানোর মাধ্যম হিসাবে ব্যবহার করা অত্যন্ত হীন কাজ এবং সকল ভদ্র বৈষ্ণব এর নিন্দা করেন। ভক্তির নামে আত্মপ্রচারও উচিত নয়। এটা শ্রী চৈতন্য মহাপ্রভুর শিক্ষার পরিপন্থী। বৈষ্ণবরূপে নিজেকে জাহির করে সম্মান, পূজা ও প্রতিষ্ঠা অর্জন খুবই সহজ। কিন্তু প্রকৃত বৈষ্ণব হওয়া এবং কৃষ্ণপ্রেম লাভ করা কত সহজ নয়।

## ভক্তের পরিবার

যদি শোটা পরিবারই কৃষ্ণ ভাবনাময় হয়ে উঠে তবে খুব সুন্দর হয় অবশ্য আমরা প্রায়ই দেখি যে, পরিবারের দু'একজন সদস্যের মধ্যে কৃষ্ণ ভাবনার সুরণ হচ্ছে। বাকীদের মধ্যে নয় কোন কোন সময় পরিবারের এসব সদস্যরা তাদের আত্মীয়দের কৃষ্ণ ভাবনায় সম্বৃত হতে পারে না। এধরনের দুর্বল পরিস্থিতিতে ধৈর্যের দৃঢ়তা, প্রার্থনা ও প্রবীণ ভক্তদের কাছ থেকে দিক নির্দেশনা গ্রহণ প্রয়োজন। কিন্তু জীবনের শরীরগত ধারনার আবেগ জড়িত থাকার কারণে আমরা কৃষ্ণ ভাবনামৃত পরিভাষণ করতে পারি না এবং এ ব্যাপারে কিছু প্রাসঙ্গিক উক্তিঃ- ভক্তের পরিবারের সদস্যরাও ভগবানের প্রতি তার সেবার ফলে অংশ পায় 'পরিবারে একজন ভক্তপুত্র ঈশ্বরের সবচেয়ে বড় আশীর্বাদ (ভাগ ১, ১৯, ২ পৃঃ)। 'ভক্তের পরিবারের সদস্য এবং উত্তরাধিকারীদের ভগবান বিশেষ ভাবে রক্ষা করেন, এমনকি পরিবারের এসব সদস্যরা ভক্ত না হলেও তারা ভগবানের আশীর্বাদ পায়' (ভা ১, ১৯, ৩) 'ভক্ত হয়েও কেহ পরিবারের জন্য সর্বোত্তম কাজ করতে পারে, যদিও তারা তা বুঝতে পারে না' (ভা ২, ৫, ৮১)।

## ইসকনের সদস্য হোন

সকল শাস্ত্রপ্রসে এ উপদেশ দেয়া হয়েছে যে, আধ্যাত্মিক অগ্রগতির জন্য শুদ্ধ ভক্তের সঙ্গ প্রয়োজন। যত্ন ভক্তদের সমিতি গড়ার জন্য শ্রীল প্রভুপাদ ইসকন প্রতিষ্ঠা করেছিলেন, যাতে অন্যরাও একে যোগ দিয়ে ভক্তসঙ্গে মিলিত হবার সুযোগ গ্রহণ করতে পারেন। যদি কিছু সংখ্যক আত্মহী ব্যক্তি হয়ে কৃষ্ণ নাম সংকীৰ্তন ও কৃষ্ণকথা আলোচনার জন্য নিয়মিত মিলিত হতে চান তবে তারা ইসকনের নির্দেশানুসারে একটি নামহী সংঘ গড়ে তুলতে পারেন।

আধ্যাত্মিক জীবনে প্রকৃত অগ্রগতির জন্য সমস্তকু গ্রহণ অপরিহার্য, ইসকনের কোন কোন সদস্যকে যোগ্য লোকদের ব্রহ্মমাক্ষ গৌড়ীয় বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের অন্তর্ভুক্ত করার অধিকার দেয়া হয়েছে। যদি কেউ প্রয়োজনীয় সকল নিয়মকানুন মেনে চলার ব্যাপারে নিষ্ঠাবান হন তবে তিনি এ ধরনের কোন একজন তরুর শিবা হতে পারেন।

তরুণ অথবা যুবক বয়সের যে কোন লোক আমাদের আশ্রমে এসে কয়েকবছর অথবা আজীবন ব্রহ্মচারীরূপে থাকতে এবং বৈষ্ণব শাস্ত্র, কীর্তন, পূজাও দর্শন সম্পর্কে প্রশিক্ষণ নিতে পারে। তারপর সে আমাদের ভক্তদের সাথে সারা বাহ্যদেশে ভ্রমণ করে কৃষ্ণ ভাবনামৃত প্রচার করার সুযোগ পাবে। কৃষ্ণের জন্য মৌরবময় আত্মত্যাগের এ জীবন নির্মল আনন্দে পরিপূর্ণ।

ইসকনের কাছে সহায়তাকল্পে আধ্যাত্মিক চিন্তা চেতনায় আত্মহী যে কোন ব্যক্তি ৫৫৫৫/- টাকা দিয়ে ইসকনের আজীবন সদস্য হতে পারেন। আজীবন সদস্যরা ইসকনের কাছ হতে বিভিন্ন সুবিধাদি পেয়ে থাকেন।

বিভিন্ন ধরনের সদস্যপদের জন্য আরও তথ্য জানতে হলে আপনার সবচেয়ে নিকটবর্তী শাখার সাথে অনুগ্রহপূর্বক যোগাযোগ করুন। (এই পুস্তকের প্রথম দিকে ঠিকানা রয়েছে)।

## ভক্তিগীতি

নীচে কিছু গুরুত্বপূর্ণ গান ও প্রার্থনার ভাসিকা দেয়া হলো।

বিশেষ সর্ব্ব ইসকনের মন্দিরসমূহে এগুলো গাওয়া হয়। ইসকন এসমস্ত গান ও বই প্রকাশ করেছে।

### গানের প্রথম কলি

সংসার-দাবানল-সীত-লোক-  
সমস্তে নরসিংহার  
তুলসী কৃষ্ণ প্রেমসী  
শ্রীশঙ্কর চরণ পদ  
শরীর আবিলা জলে  
জয় রাধা মাধব  
জয় জয় গৌরচাঁদের আরাতি

### কখন গাইতে হবে

মদল আরতি  
প্রত্যেক আরতির পর  
তুলসী আরতি  
চরপূজা  
ঈশান সেবার আগে  
পাঠ ভক্তের আগে  
সকল আরতি

## শ্রীশ্রীশঙ্করষ্টকম্

সংসার-দাবানল-সীত-লোক-

জগৎব্যাপক কারুণ্যময়ানন্দম্।

প্রাকৃত্য কল্যাণ-গুণার্ণবস্য

বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণবিদম্ ১ ১ঃ

সংসার-দাবানল-সমস্ত লোকের পরিভ্রাণের জন্য

যিনি কারণ)-বারিবার তরলজ্ব প্রাকৃত্য হয়ে কৃপাবারি

বর্ষণ করেন, আমি সেই কল্যাণজনিনিধি শ্রীশঙ্করদেবের

পাদপদ্ম বন্দনা করি।

মহাপ্রভোঃ কীর্তন-মৃত্যু-দীপ্ত-

বাদিত্রায়াদানানন্দে রসেন।

রোমাঞ্চ-কম্পাঙ্ক তরঙ্গভাজো

বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণবিদম্ ২ ২ঃ

সংকীর্তন, মৃত্যু দীপ্ত ও বাদ্যাদি দ্বারা শ্রীমন্ত্রাহ্মণকু

পেমরসে উদ্ভূত-চিহ্ন যার রোমাঞ্চ, কম্প, অশ্রু-তরঙ্গ

উদ্ভূত হয়, সেই শ্রীশঙ্করদেবের পাদপদ্ম আমি বন্দনা করি।

শ্রী লিখাহারাদন-নিজা-নানা-  
শুভার-তনুসির মার্জনাগো।  
যুক্তস্য ভক্তগণে নিবুজতোহপি  
বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণাবিন্দম্ ১ ৩ ১

যিনি শ্রীবিগ্রহের বেশ-রচনা ও শ্রীমন্দির-মার্জন  
প্রভৃতি নানাবিধ সেবার স্বয়ং নিযুক্ত থাকেন এবং  
(অনুগত) ভক্তগণকে নিযুক্ত করেন, সেই শ্রীগুরুদেবের  
পাদপদ্ম আমি বন্দনা করি।

চতুবিধ-শ্রীভগবৎপ্রসাদ-  
বাহনতৃপ্তান্ হরিতক্তসজ্জান্।  
কৃত্ত্বৈব ভূক্তিং ভজত্য সনৈব  
বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণাবিন্দম্ ১ ৪ ১

যিনি শ্রীকৃষ্ণভক্তবৃন্দকে চম্বা, চুষা, লেহ্য ও পোয়-  
এই চতুবিধ রসসমম্বিত সুবাসু প্রসাদান্ন দ্বারা পরিতৃপ্ত  
করে (অর্থাৎ প্রসাদ-সেবন জনিত প্রশংসা - দান ও  
পেমানন্দের উদয় করিয়ে) স্বয়ং ভূক্তি লাভ করেন,  
সেই শ্রীগুরুদেবের পাদপদ্ম আমি বন্দনা করি।

শ্রীরাধিকামাধবেরাণার-  
বাহুর্ঘলীলা গুণ-রূপ-নামম্।  
প্রতিফলদান-লোকপস্য  
বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণাবিন্দম্ ১ ৫ ১

যিনি শ্রীরাধামাধবের অনন্ত বাহুর্ঘময় নাম, রূপ, গুণ  
ও লীলাসমূহ আবাসন করার নিমিত্ত সর্বদা লুপ্তচিত্ত,  
সেই শ্রীগুরুদেবের পাদপদ্ম আমি বন্দনা করি।

নিবুজযুনো রতিকেলিসিঁকো  
যা যালিভিযুক্তিরপেকনীয়া।  
ভজ্যতিদাক্ষাদতিবস্ত্তস্য  
বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণাবিন্দম্ ১ ৬ ১

নিবুজবিহারী ব্রজযুবধূপলের রতিকীড়া সাধনের  
নিমিত্তে সর্বাগণ যে যে যুক্তির অপেক্ষা করে থাকেন, সেই  
সমস্ত বিষয়ে অতি নিপুণতাপ্রযুক্ত যিনি তাঁদের অতিশয়  
শ্রিয়, সেই শ্রীগুরুদেবের পাদপদ্ম আমি বন্দনা করি।

সাক্ষাৎকিঞ্ছন সমতশাষ্ট্রে  
রক্তগুণা ভব্যত এব সন্তিঃ।  
কিন্ত প্রত্যোঃ শ্রিয় এব তস্য  
বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণাবিন্দম্ ১ ৭ ১

নিখিলশত্রু যাঁকে সাক্ষাৎ শ্রীহরির অভিল্ল-বিগ্রহ-  
রূপে কীর্তন করেছেন এবং সাধুগণও যাঁকে সেইরূপেই  
চিন্তা করে থাকেন, কিন্তু যিনি ভগবানের একান্ত  
শ্রেষ্ঠ, সেই (ভগবানের অচিন্ত্য-ভেদাত্মক-প্রকাশ-বিগ্রহ)  
শ্রীগুরুদেবের পাদপদ্ম আমি বন্দনা করি।

যস্য প্রসাদান্নভগবৎপ্রসাদো  
যস্যাপ্রসাদান্ন পতিঃ কৃতোহপি।  
ধ্যায়ন্তেতস্য বশত্রিসনকায়  
বন্দে তয়োঃ শ্রীচরণাবিন্দম্ ১ ৮ ১

একমাত্র যাঁর কৃপাতেই ভগবদ-অনুগ্রহ লাভ হয়,  
এবং যিনি অঙ্গসন্ন হলে জীবের জার কোথাও পতি থাকে  
না, আমি যিসকায় সেই শ্রীগুরুদেবের কীর্তিসমূহ তব ও  
ধ্যান করতে করতে তাঁর পাদপদ্ম বন্দনা করি।

## শ্রীতুলসী আরতি

নমো নমঃ তুলসী। কৃষ্ণপ্রেয়সী।  
রাধাকৃষ্ণ-সেবা পাব এই অভিলাষী।  
যে তোমার শরণ লয়, তার বাহু পূর্ণ হয়,  
কৃপা করি কর তারে বৃন্দাবনবাসী।  
যোর এই অভিলাষ, বিলাস-কুঞ্জে মিও বাস,  
নয়নে হেরিব সদা যুগলরূপরশি।  
এই নিবেদন ধর, সর্বীর অনুগত কর,  
সেবা-অধিকার দিবে কর নিজ দাসী।  
দীন কৃষ্ণদাসে কর, এই যেন যোর হয়,  
শ্রীরাধাগোবিন্দ-ধেমো সদা যেন ভাসি।

রাধামাধব কৃষ্ণবিহারী ।  
গোপীজনবল্লভ গিরিবরধারী ।  
বশোদানন্দন, ব্রজজনরঞ্জন,  
যামুনাতীর-বনচারী ।

## প্রসাদ-সেবায়

প্রসাদ-সেবনারম্ভে -

ভাইরে ।

শরীর অবিদ্যা-জাল, জড়েন্দ্রিয় তাহে কাল,  
জীবে যেবেল বিষয়-সাগরে ।  
তা'র মধ্যে জিহ্বা অতি, শোভময় সুদুর্মতি,  
জা'কে যেতা কঠিন সংসারে ।  
কৃষ্ণ বড় দরাময়, করিবারে জিহ্বা জয়,  
ব্রহ্মসাদ-জন্ম দিলা ভাই ।  
সেই অম্লানুত খাও, রাধাকৃষ্ণ গুণ গাও,  
প্রেমে ডাক চৈতন্য-নিভাই ।

## শ্রীগৌর-আরতি

জয় জয় গৌরাচাঁদের আরতিকো শোভা ।  
জাহ্নবী-কটবনে অগমনোপোভা ॥ ১ ॥  
দক্ষিণে নিতাইচাঁদ, বামে গদাধর ।  
নিকটে অধৈর্য, শ্রীনিবাস ছত্রধর ॥ ২ ॥  
বসিয়াছে গৌরাচাঁদ রত্নসিংহাসনে ।  
আরতি করেন ব্রহ্মা-আদি দেবগণে ॥ ৩ ॥  
সরস্বতি-আদি করি' চামর ফুলার ।  
সজয়-মুকুন্দ-বাসুতোষ-আদি গায় ॥ ৪ ॥  
শঙ্খ বাজে, ঘণ্টা বাজে, বাজে করতাল ।  
মধুর মূলক বাজে পরম রসনাল ॥ ৫ ॥  
বহুকোটি চন্দ্র জিনি' বদন উজ্জ্বল ।  
গলপেপে বনমালা করে বলমল ॥ ৬ ॥  
শিব-গুরু-নারদ প্রেমে পদগদ ।  
ভকতিবিনোদ দেখে গোরার সম্পদ ॥ ৭ ॥

## শ্রীনৃসিংহদেবের প্রণাম ও জব

নমস্তে নরসিংহায় প্রহ্লাদহৃদ-দায়িনে ।  
হিরণ্যকশিপোর্বকঃ শিলাটঙ্ক-নখালয়ে ॥

ইজো নৃসিংহে : পরতো নৃসিংহো  
বভো বভো বামি ভভো নৃসিংহে ।  
বহিনৃসিংহো হৃদয়ে নৃসিংহো  
নৃসিংহমাদিং শরবৎ প্রণম্যে ।  
★ ★ ★ ★  
তব করকমলবরে নখমুদ্রদশুসং  
দলিতহিরণ্যকশিপুতনুভুজমু :  
কেপব ধৃত - সরহরিরূপ জয় অগনীশ হরে ।

শ্রীগুরুচরণপদ, কেবল ভকতিসহ,  
বশৌ মুক্তি সাধধান মতে ।  
যাঁহার প্রসাদে ভাই, এ ভব তরিয়া যাই,  
কৃষ্ণপ্রাপ্তি হয় বাহা হ'তে ।  
গুরুমুখপদ্মবাণ্য, চিন্তিতে করিয়া ঐক্য,  
আর না করিহ মনে আশা ।  
শ্রীগুরুচরণে রক্তি, এই সে উত্তম-পতি,  
যে প্রসাদে পূরে সর্ব আশা ।  
চক্ষুদান দিল যেই, জানে জানে প্রভু সেই,  
নিবাজান হলে প্রকাশিত ।  
প্রেমভক্তি যাহা হৈতে, অবিন্যা-বিনাশ যাতে,  
বেদে গায় যাহার চরিত ।  
শ্রীগুরু করুণাসিদ্ধ, অধম-জন্যর বহু,  
লোকনাথ গোকের জীবন ।  
হা হা প্রভো কর দয়া, সেহ মোরে পদছায়া,  
এবে বশ মুখক জিহ্বন ॥

## শ্রেমধ্বনি

শ্রেমধ্বনি বিশেষ করে আরতি কীর্তন সমাপনান্তে করা হয়।

প্রথমে একজন ভক্ত শ্রেমধ্বনি করে এবং সভ্যবৎ অবস্থায় সমবেত  
ভক্তরা একসাথে জয়ধ্বনি করে  
জয় ও বিষ্ণুপাদ পরমহংস পরিত্রাজকাজচার্য অটৌত্তর শত শ্রী শ্রীমত  
শ্রীল ভক্তি সিদ্ধান্ত সরস্বতী  
প্রভুপাদ কি (জয়)।  
জনক কোটি বৈষ্ণববৃন্দ কি (জয়)।  
নামাচার্য শ্রীল হরিন্দাস ঠাকুর কি (জয়)।  
শ্রেমসে কহ শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য প্রভু নিত্যানন্দ শ্রী অদ্বৈত গদাধর  
শ্রীধাসিনি গৌর ভক্তবৃন্দ কি (জয়)।  
শ্রী শ্রী রাধাকৃষ্ণ গোপ গোপীনাথ, শ্যামকুন্ড, রাধাকুন্ড, গিরি গোবর্ধন  
কি (জয়)।  
বৃন্দাবন ধাম কি (জয়)।  
মথুরা ধাম কি (জয়)।  
অগ্ন্যাথ পুরী ধাম কি (জয়)।  
গঙ্গামাঝি কি (জয়)।  
যমুনা মাঝি কি (জয়)।  
ভক্তি দেবী কি (জয়)।  
তুলসী দেবী কি (জয়)।  
সমবেত ভক্তবৃন্দ কি (জয়)।  
গৌর প্রেমানন্দে হরি বোল।

এই সাধারণ শ্রেমধ্বনি। ভক্তরা এইভাবে শ্রেমধ্বনি করে করে। আরও বিস্তারিত জানতে করা যায়।

## শেষ কথা

শ্রীল প্রভুপাদ কহিলেন-

'আমহ অব্যাহত রাধ। সাক্ষ্য সম্পর্কে আহ্বার। নির্দেশ ও নীতিমালা সমূহ  
অনুসরণ কর। সরল হও। তত্ত্ব সঙ্গে থাক। ধৈর্যশীল হও। হতাশ হবে না এবং কৃষ্ণ  
অবশ্যই তোমাকে সাহায্য করবেন।'

'ইন্দ্রিয় তৃপ্তিতে মগ্ন থেকে পোটা বিশ্বের মানুষ তাদের মানব জন্ম ব্যর্থ করে  
ফেলছে। ফলে পরবর্তী জীবনে তাদের জন্য পত অবস্থা তার চেয়েও অধম যোগিতে  
জানুগ্রহণের কৃতি রয়েছে। কৃষ্ণ ভাবনা জন্মিত করে মানব সমাজকে অবশ্যই এই  
কৃতিপূর্ণ সভ্যতা ও পতনের বিপদ থেকে রক্ষা করতে হবে। এ কারণেই কৃষ্ণ  
ভাবনামৃত আন্দোলন শুরু করা হয়েছে।'

'প্রাকৃতিক কৃষ্ণ ভাবনামৃত সংঘের সংকীর্ণ আন্দোলন এই কল্পিত ভগবতের  
মাধ্যমেই উৎসর্গীয় চিন্তার বিশ্ব বৈকুণ্ঠ গড়ে তোলার লক্ষ্যে পরিচালিত।'

## পরিশিষ্ট

আন্তর্জাতিক কৃষ্ণ ভাবনামৃত সংঘ (ইসকন International Society for Krishna  
Consciousness-ISKCON):- সুসংগঠিত পন্থার বিশ্বব্যাপী কৃষ্ণভাবনা বিস্তারের  
লক্ষ্যে শ্রীল প্রভুপাদ ১৯৬৬ সালে এ সংঘ প্রতিষ্ঠা করেন।

গৌরকিশোর দাস ঝাঝারী : ভক্তিসিদ্ধান্ত সরস্বতী প্রভুপাদের গুরু।

পঞ্চভক্ত মহামন্ত্র : শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য প্রভু, নিত্যানন্দ, শ্রীঅদ্বৈত গদাধর শ্রীধাসিনি  
গৌরভক্তবৃন্দ।

প্রভুপাদ, শ্রীল প্রভুপাদ : ইসকনের প্রতিষ্ঠাতা আচার্য ও বিষ্ণুপাদ পরমহংস  
পরিত্রাজকচার্য অটৌত্তরশত শ্রী শ্রীমৎ এ, সি, ভক্তিবেন্দ্য সাহী প্রভুপাদ -এর  
সংক্ষিপ্ত নাম। যারা কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারে বিশেষ অবদান রেখেছেন ডেমন ৩টি  
করেক আচার্যের ক্ষেত্রে এই বিশেষ সম্মানসূচক বিশেষণ ব্যবহৃত হয়। এ সম্মানে  
কৃষিত অন্যান্যের মধ্যে রয়েছেন শ্রীলরূপ গোবামী প্রভুপাদ, শ্রীল জীব গোবামী প্রভু-  
পাদ এবং শ্রীল ভক্তিসিদ্ধান্ত সরস্বতী প্রভুপাদ।

বিষ্ণুভক্ত : বিভিন্ন রূপে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ, যেমন : রাম, নৃসিংহ, নারায়ণ, চৈতন্য  
মহাপ্রভু, নিত্যানন্দ প্রভু, অষ্টোত্তরশত, শালগ্রাম শিলা।

ভক্তি বিনোদ ঠাকুর :- ঊনবিংশ শতকের মহ্যম বৈষ্ণোবাচার্য, পণ্ডিত এবং কবি।

ভক্তি সিদ্ধান্ত সরস্বতী প্রভুপাদ : ভক্তি বিনোদ ঠাকুরের পুত্র। সর্বকালের ইতিহাসে  
অন্যতম শ্রেষ্ঠ কৃষ্ণ ভাবনা প্রচারক এবং সুপণ্ডিত। তিনি ৬৪ টি পৌড়ীয় মঠ প্রতিষ্ঠা  
করেন এবং অনেকগুলো মূল্যবান গ্রন্থ রচনা করেন। বিশ শতাব্দীর পোড়ার দিকে  
তিনি ব্যাপকভাবে কৃষ্ণভাবনার প্রচার চালান। তিনি এ সি ভক্তিবেন্দ্য সাহী প্রভু-  
পাদ এবং আরও অনেক বনামধ্য বৈষ্ণব সন্ন্যাসীর গুরু।

মহামন্ত্র : হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে। হরে রাম হরে রাম রাম রাম  
হরে হরে।

শ্রীল : বৈষ্ণবগুরুদের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের জন্য এই শব্দ ব্যবহৃত হয়।

★ ★ ★ ★ ★

চৈঃ চঃ - চৈতন্য চরিতামৃত

চৈঃ ভাঃ - চৈতন্য ভাগবত



ହରେ କୃଷ୍ଣ ମହାମନ୍ତ୍ର

କୀର୍ତନ କରନ!

ହର କୃଷ୍ଣ ହର କୃଷ୍ଣ  
କୃଷ୍ଣ କୃଷ୍ଣ ହର ହର  
ହର ନାମ ହର ନାମ  
ନାମ ନାମ ହର ହର